



Cómo enfrentar eventos traumáticos

Es normal tener miedo, sentirse vulnerable o indefenso después de presenciar o vivir eventos traumáticos. Aunque la familia y los amigos pueden ayudarnos a sobrellevar la situación, a veces se necesita apoyo adicional.

Qué puede esperar

Poco después de un evento traumático, el estrés puede afectar brevemente cómo se siente, piensa y actúa. Las reacciones inmediatas al estrés deberían disminuir y desaparecer con el tiempo. Cuando estas reacciones permanecen e interfieren con su vida, podría necesitar ayuda profesional.

Reacciones frecuentes al estrés

Las personas reaccionan de maneras diferentes al estrés. No hay reacciones correctas o incorrectas. Algunas reacciones frecuentes ante el estrés son:

Físicas: Sentir cansancio extremo. Tener problemas para dormir y en el apetito. Tener dolores de cabeza, taquicardia, mareos, escalofríos, sudoración o una desmejora de condiciones médicas existentes.

Emocionales: Sentir emociones fuertes, como impacto, incredulidad, soledad, tristeza, insensibilidad, miedo y enojo.

Conductuales: Actuar como si no fuera usted. Sentirse inquieto y a la defensiva, hiperactivo o introvertido. Tener arrebatos emocionales o conflictos en casa y en el trabajo.

Mentales: Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.

Espirituales: Cuestionar los valores básicos. Alejarse del apoyo espiritual o buscarlo repentinamente.

Cómo cuidarse a sí mismo

Hay cosas sencillas que puede hacer para sobrellevar la situación:

Acepte sus sentimientos. Recupérese a su propio ritmo y como usted prefiera.

Cuide de usted mismo. Trate de seguir las rutinas. Tómese su tiempo y asegúrese de comer bien, hacer ejercicio y descansar lo suficiente. Evite fumar o consumir alcohol y drogas para hacer frente a las situaciones.

Pida ayuda. Hable con alguien en quien confíe y exprésele sus sentimientos. Manifestar lo que piensa puede ser tranquilizador.

Tómese un receso. Reserve tiempo para usted. Haga algo que le dé satisfacción.

Trate de no exponerse mucho. Si lo sucedido aparece en las noticias, apague el televisor y la computadora, y no lea el periódico.

Sea parte de la comunidad. Reunirse con miembros de su comunidad para debatir y planificar puede darle una salida y ayudarlo a contribuir con la reconstrucción.

Busque el equilibrio. Tómese el tiempo para pensar sobre otros aspectos importantes de su vida y para recordar aquellas cosas que disfruta y lo hacen sentir bien.

Pida ayuda si se siente atrapado o abrumado.

Cuándo pedir ayuda

A veces el estrés puede ser difícil de manejar. Recuerde, hay ayuda disponible si la necesita. Busque ayuda profesional si:

- No se siente capaz de funcionar bien o si le cuesta hacer sus actividades cotidianas básicas.
- Está consumiendo drogas, tabaco o alcohol, o está teniendo otros comportamientos dañinos para enfrentar la situación.
- Se deprime; siente constantemente tristeza, cansancio, desesperanza o baja autoestima; perdió el interés por cosas que solía disfrutar; tiene cambios en el sueño o en el apetito; tiene problemas para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones; tiene pensamientos vinculados con la muerte o el suicidio.

Encuentre ayuda para usted o para una persona querida

NYC Well es su posibilidad de obtener asistencia de salud mental gratis y confidencial. Los consejeros pueden ayudarlo a enfrentar problemas, como el estrés, la depresión, la ansiedad y el abuso de drogas o alcohol.

Llame a NYC Well para obtener:

- Ayuda y apoyo emocionales
- Consejeros que hablarán con usted sin juzgarlo
- Asistencia para usted o para un ser querido

Llame al: 888-692-9355

Envíe un mensaje de texto con la palabra: "WELL" al 65173

Chatee en: nyc.gov/nycwell

Estos servicios de mensajes de texto y chat en vivo están disponibles en inglés, español y chino tradicional. Hay servicios de interpretación telefónica disponibles gratis en más de 200 idiomas.

Si sus síntomas de estrés se vuelven tan graves que necesita ayuda de forma urgente, o si está pensando en hacerse daño a sí mismo o a alguien más, llame al **911**.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar sus recomendaciones a medida que la situación evoluciona.

8.23.21