

# REACCIONES NORMALES A ACONTECIMIENTOS ANORMALES



Independientemente de si un acontecimiento anormal lo afecta a usted de manera directa o no, es habitual que se preocupe por su propia seguridad, imagine el acontecimiento en su cabeza y se pregunte cómo reaccionaría ante una emergencia. Las personas reaccionan de diferentes maneras ante acontecimientos anormales. Algunas personas pueden ponerse nerviosas o deprimirse. Otras no pueden dormir o tienen pesadillas. Y otras pueden negar sus sentimientos o, simplemente, "borrar" el acontecimiento problemático de la cabeza. Algunas personas creen que lo que sucedió no fue real o se sienten desconectadas de lo que está sucediendo.

## **NO HAY SENTIMIENTOS CORRECTOS O INCORRECTOS DESPUÉS DE VIVIR UN ACONTECIMIENTO PERTURBADOR**

**Los síntomas pueden incluir confusión, pérdida de sensibilidad emocional o dificultad para concentrarse. La intensidad de estos sentimientos podría ser inesperada.**

**Es común enojarse o culpar a las personas que han causado gran dolor o daño a otras. También es común crear relatos que nos permitan explicar lo inexplicable. Es importante recordar que solo nosotros controlamos nuestras propias acciones y reacciones.**

**Es común enojarse o culpar a las personas que han causado gran dolor o daño a otras. También es común crear relatos que nos permitan explicar lo inexplicable. Es importante recordar que solo nosotros controlamos nuestras propias acciones y reacciones.**

**Si bien puede parecer mejor fingir que el acontecimiento no sucedió, a la larga, es mejor ser honesto acerca de sus sentimientos y permitirse reconocer la sensación de pérdida e incertidumbre. Es importante darse cuenta de que, aunque las cosas parezcan fuera de control durante un tiempo, su vida volverá a la normalidad. Es importante hablar con alguien sobre su enojo, sus emociones y sus reacciones. No se sorprenda si observa más conflictos en las relaciones matrimoniales o de otro tipo, sobre todo en el lugar de trabajo.**

**Si tiene alguno de estos síntomas, recuerde que el Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) de ERS está disponible para ayudarlo.**

**Todos los servicios del EAP de ERS están disponibles, por teléfono, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.**

# CONSEJOS PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN:

**Hable al respecto.** Hablar con amigos, colegas, familiares o un consejero le ayudará a darse cuenta de que no está solo con sus sentimientos.

**Limite el tiempo que pasa mirando los medios de comunicación.**

Tómese un descanso de las noticias del acontecimiento en cuestión o de la exposición a opiniones en las redes sociales.

**Cuídese.** Tomar buenos recaudos para preservar la salud física con descanso, ejercicio y una dieta saludable ayudará a que el cuerpo afronte el estrés. Haga actividades que disfrute y que le resulten relajantes.

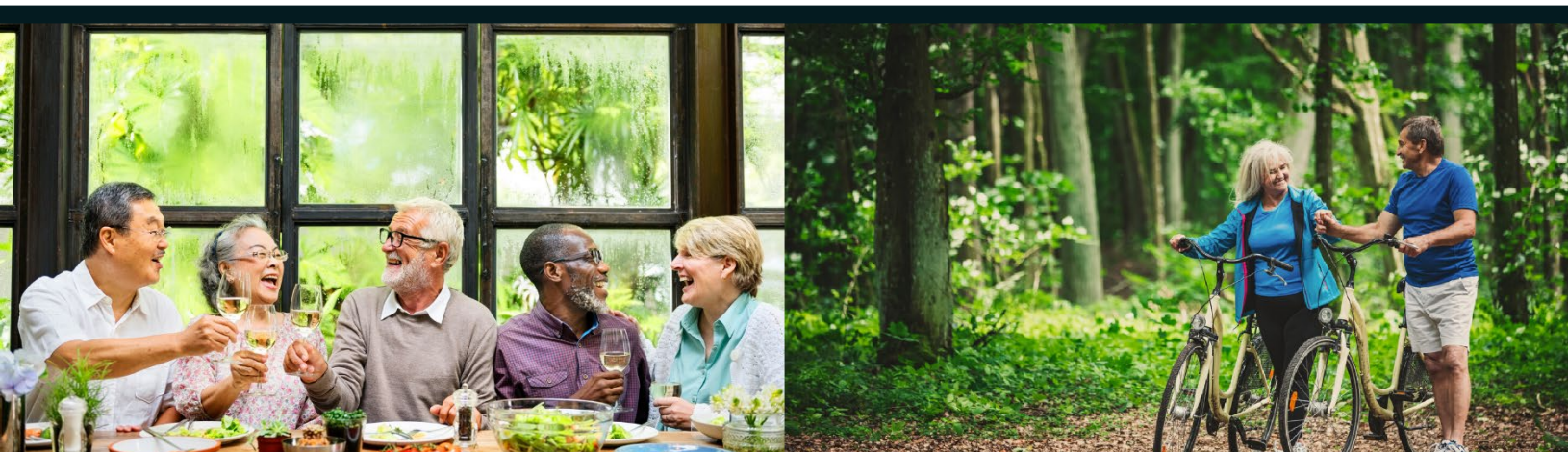
**Evite los excesos.** Evite el consumo de alcohol, drogas y productos de tabaco como una forma de afrontar el estrés.

**Reanude las rutinas.** Volver a las rutinas cotidianas puede ser un buen método para recuperar la sensación de control.

**Involúcrese.** Participe en actividades y mantenga relaciones positivas que lo ayuden a encontrar una perspectiva.

**Reconozca sus fortalezas para afrontar la situación.** Acepte también sus limitaciones. Concédase todo el tiempo que necesite para sanar.

**Tome precauciones de seguridad.** Haga un inventario de lo que lo hará sentir seguro en su casa, en su lugar de trabajo y cuando esté en lugares públicos.





## CUÁNDO LLAMAR Y SOLICITAR AYUDA:

- Si siente que está reviviendo viejos traumas que creía haber sanado.
- Si sus sentimientos de ira, miedo, vulnerabilidad o culpa simplemente no desaparecen.
- Si descubre que está bebiendo más o consumiendo otras drogas para ayudarlo a salir adelante.
- Si su rendimiento en el trabajo, en el hogar o en la escuela se ve afectado por su estrés emocional.
- Si experimenta reviviscencias o cree que ve objetos o personas cuando no están ahí.
- Si siente ganas de hacerse daño a usted mismo o a otra persona.

**Si no tiene a nadie en quien confiar,  
llame al EAP de ERS al **800-292-2780**.**