

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?



Hay dos tipos de desastre: los desastres naturales como los daños causados por un huracán, un tornado, inundaciones, incendios forestales, erupciones volcánicas o terremotos y los desastres que resultan de una acción intencionada de un ser humano. Este segundo tipo incluye los actos de terrorismo intencionados que se acaban de cometer en nuestro país. Cuando el desastre es causado por un ser humano nuestras reacciones son más graves y son mucho más complicadas y difíciles de superar.

Este desastre probablemente te ha hecho dudar de varias cosas en las que creías antes relacionadas con tu propia seguridad y la de tu familia y tus amigos, así como los aspectos morales del comportamiento correcto o incorrecto. Este cuestionamiento es una reacción normal a un desastre causado por otro ser humano y es importante que te tomes el tiempo necesario para poner en orden tus ideas y sentimientos. No esperes respuestas fáciles.

Este folleto te dará información acerca de las reacciones físicas y emocionales por las que puedes estar pasando. También incluye algunas ideas que esperamos te ayuden a poner en una perspectiva más clara el impacto que este desastre ha tenido, y tendrá, en tu vida y en la vida de las personas que te rodean. Esperamos que te ayude a poner lo que pasó en el lugar que corresponde en TU vida.

¿Por qué estoy tan alterado y con tanto estrés?

Las investigaciones sobre desastres nos indican por qué algunos desastres producen más estrés que otros. Algunas de las razones para esto son:

- **Falta de advertencia.** Si podemos prepararnos para algo, hasta para un desastre, lo que pasa nos atemoriza menos que si no recibimos ninguna advertencia.
- **Cambio brusco de la realidad.** Algo seguro de repente se vuelve inseguro.
- **Tipo de agente destructor utilizado.** El poder de una bomba o arma de fuego o lo que sea que se utilizó para dañar a otros, causa temor. En este desastre, el uso de un medio común de transporte seguro es muy perturbador.
- **Temor de más destrucción.** No sabemos qué sucederá después, por eso quedamos en estado de alerta.
- **Resultado de los intentos de rescate.** Tenemos miedo de que nadie o muy pocas personas se encuentren con vida o que los equipos de rescate sufran heridas.
- **Trauma que resulta de ver la muerte tan de cerca.** Ver a personas muertas y a heridos graves puede trastornarnos mucho.
- **Sentimientos de que debería haber existido alguna forma de evitar este tipo de desastre.**
- **Cobertura de los medios de comunicación.** Cuando vemos y volvemos a ver repetidamente el daño ocurrido, todos nos convertimos en víctimas del desastre. Todo el que vea la cobertura del desastre se convierte en lo que se llama una “víctima secundaria” y puede sufrir problemas emocionales y físicos. Sin embargo, no te sorprendas si otros parecen no estar afectados de la misma forma en que tú lo estás por lo que han visto y oído. No todo el mundo tiene reacciones inmediatas; algunas personas tienen reacciones que aparecen días, semanas o hasta meses más tarde, y algunas personas tal vez nunca reaccionen.

¿Qué emociones son “normales” y cuándo pasarán?

Hay un enojo natural, hasta rabia, que va unido al sentimiento de que no estamos protegidos de cosas como éstas, y que nuestra forma de vida podría cambiar bruscamente. También hay temor de que pudiera ocurrirnos eso mismo a nosotros y a nuestros seres queridos. Tal vez sientas que los ruidos bruscos te sobresaltan más fácilmente, o que los olores u objetos asociados con el desastre causen

una reacción emocional. No te sorprendas por estas reacciones. Con el tiempo, cuando no suceda nada peligroso, desaparecerán por sí solas.

Tal vez te sientas abrumado por la tristeza y la depresión, tengas problemas para pensar con claridad o para dormir, o tengas pesadillas. Estos sentimientos pueden desaparecer por un tiempo y volver a aparecer cuando algo te recuerde al desastre.

En respuesta a este estrés, tal vez sientas que deberías hacer algo para “probar que estás vivo”, algo que normalmente no harías. Por favor, piensa cuidadosamente acerca de las posibles consecuencias de tus acciones. (Ya pasará lo que sientes ahora.) O tal vez no tengas ganas de ver a tus amigos o de ir a la escuela, y quieras estar solo o pasar más tiempo con tu familia. Todas éstas son reacciones comunes de los adolescentes ante un desastre.

Estos sentimientos y reacciones deberían desaparecer en unas 4 a 6 semanas, o tal vez menos, a medida que vuelves a tus actividades diarias y concentras tu atención en otras cosas. Cada persona siente el estrés de manera distinta, así que no te compares con tus amigos o familiares, ni juzgues sus reacciones o falta de ellas.

¿Puede el estrés causar problemas físicos?

A menudo el estrés causa problemas físicos. Entre los más comunes se encuentran:

- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago
- Dolores en el cuerpo
- Brotes de alergias
- Problemas para dormirse o mantenerse dormido
- Un apetito excesivo o falta de apetito
- Erupciones en la piel

A medida que disminuya tu nivel de estrés, verás que tus problemas físicos desaparecen.

¿Qué puedo hacer?

- ¡Habla sobre el tema! Guardar tus sentimientos y pensamientos limita tu capacidad para analizar lo que sucedió y no te deja superar tu dolor e inseguridad.
- Escucha a otra gente.
- Sé bondadoso con la gente. Convéncete de que hay ternura y consideración en el mundo. Ofrecete como voluntario para prestar servicios a alguien que lo necesite.
- Pasa tiempo con tu familia.
- Vuelve a tu rutina normal.
- Siéntate debajo de un árbol, mira un arroyo, lago, río u océano.
- Recuerda otras ocasiones en que sentiste emociones fuertes y cómo se fueron resolviendo. Esas emociones siempre serán parte tuya y te guiarán en el futuro, pero no controlan tu vida.
- Si necesitas ayuda, pídelo. Habla sobre tus sentimientos con alguien de confianza, como tus padres u otro pariente, un consejero escolar o guía espiritual. Si piensas que tus sentimientos son todavía muy fuertes y duran más de cuatro a seis semanas, tal vez deberías buscar ayuda profesional para superar la situación.
- Haz algo que pueda ayudar a otros. Por ejemplo: aprende primeros auxilios o reanimación cardiopulmonar