

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Tener a la familia y a los amigos cerca para ofrecerles ánimo y apoyo suele ser de ayuda; sin embargo, a veces el dolor es demasiado fuerte para que una persona pueda manejarlo sola y puede ser necesaria la asistencia profesional. Una nueva perspectiva de un profesional capacitado puede ayudar mucho

Algunos profesionales con los que puede hablar son :

- ◆ Un consejero o terapeuta
- ◆ Un doctor
- ◆ Un líder espiritual de confianza
- ◆

Para encontrar un terapeuta en su zona, póngase en contacto con su proveedor de seguros o llame a la Línea de Crisis y Acceso de Nuevo México.



¿Qué puedo hacer?

- ◇ Hable con la gente. La comunicación es una medicina que cura.
- ◇ Entienda que está teniendo reacciones normales y permítase pasar por el proceso de curación. Echa un vistazo a los "Signos comunes" de la página siguiente y date cuenta de que los síntomas de estrés son respuestas naturales a un acontecimiento traumático.
- ◇ Ejercicio (adecuado a su condición física) - especialmente en las primeras 24-72 horas..
- ◇ RELÁJESE - respire profundamente y deje que su cuerpo se relaje.
- ◇ Evite complicar la situación abusando de las drogas o el alcohol.
- ◇ Pasa tiempo con los demás. La gente se preocupa - acepta las ofertas de ayuda
- ◇ Estructure su tiempo: manténgase ocupado y mantenga un horario lo más normal posible.
- ◇ Dese usted mismo permiso de sentirse mal y de compartir esos sentimientos con los demás.
- ◇ Mantenga un diario – escriba sus pensamientos y oraciones puede ayudarlo a superar los momentos de confusión e insomnio.
- ◇ Haga cosas que lo hagan sentirse bien.
- ◇ Tome tantas decisiones diarias como sea posible, PERO no haga grandes cambios en su vida
- ◇ No intente luchar contra los pensamientos, sueños o recuerdos recurrentes: son normales, suelen ser menos dolorosos y disminuirán con el tiempo.
- ◇ Descanse– aunque crea que no puede..
- ◇ Coma comidas nutritivas – aunque sienta que no le gusta.

Oficina de Administración de los Tribunales
División de Servicios del Tribunal
Departamento de Justicia Terapéutica

Gestionar el estrés de los traumas secundarios y las señales



*Oficina de Administración de los Tribunales
de NM*



¿Porqué me siento estresado?

A veces los acontecimientos entran en nuestras vidas de forma inesperada y nos hacen experimentar reacciones emocionales inusualmente fuertes.. A veces, estas respuestas pueden afectar a la forma en que funcionamos dentro de nuestras familias, nuestra escuela, nuestro lugar de trabajo y en otras áreas de nuestra vida diaria.

Incluso podemos sorprendernos a nosotros mismos cuando notamos que "las cosas no parecen estar bien".

Es posible que haya escuchado que estas fuertes reacciones emocionales, cognitivas, espirituales o físicas pueden ocurrir durante, inmediatamente después o en algún momento posterior a un evento traumático. Sin embargo, estas mismas respuestas también pueden producirse al ver imágenes o escuchar historias de experiencias traumáticas de otras personas.

Como el estrés es una parte común de nuestra vida, solemos tener formas de manejarlo. Podemos ir a dar un paseo o planear una noche de relajación y luego dormir bien y sentirnos mejor al día siguiente

Sin embargo, a veces el estrés parece más grande de lo normal y lo que funcionaba para hacernos sentir mejor en el pasado ya no funciona

Ahora es cuando necesitamos una nueva estrategia. Y tal vez incluso algo de ayuda.

¿Qué es un trauma secundario?

El trauma secundario es una respuesta natural que puede producirse al escuchar un relato de primera mano de un suceso traumático y/o al ver imágenes relacionadas con el suceso traumático. A menudo es difícil reconocer los signos y síntomas del trauma secundario o la fatiga por compasión en uno mismo.

Los síntomas del traumatismo secundario se clasifican en 1 de las 4 categorías siguientes. Cognitivo, emocional, conductual y físico.

A menudo los individuos pueden experimentar síntomas de trauma secundario en varias categorías

Los síntomas cognitivos pueden incluir disminución de la concentración, apatía o falta de interés, pensamiento rígido y preocupación por el acontecimiento traumático.

Síntomas emocionales pueden incluir sentimientos de tristeza, culpa, ira, adormecimiento emocional general o una fuerte sensación de impotencia.

Los síntomas conductuales pueden incluir dificultad para dormir, cambio o pérdida de apetito, aumento de la respuesta de sobresalto/salto o retraimiento de las actividades que antes proporcionaban alegría.

Los síntomas físicos pueden incluir dolor muscular y articular, aumento del ritmo cardíaco, dificultad para respirar o dolores de estómago y de cabeza.*

Es importante tener en cuenta que los síntomas de trauma secundario son una respuesta natural al escuchar o ver imágenes relacionadas con eventos traumáticos que están fuera de sus experiencias diarias normales. Aunque estos síntomas pueden parecer abrumadores, la buena noticia es que hay varios enfoques que puede adoptar para curarse de un trauma secundario. También es importante señalar que incluso los profesionales experimentados en traumas son susceptibles de sufrir traumas secundarios y que estos síntomas no son un signo de debilidad..

* Estos síntomas pueden sugerir la necesidad de una evaluación médica

. En caso de duda, consulte a un médico.

¿Qué son señales de trauma?

Las señales de trauma, también denominadas a veces elementos provocadores del trauma, son acontecimientos aparentemente no relacionados que pueden inducir a nuestro cerebro o a nuestro cuerpo a responder al trauma.

Cuando un individuo ha experimentado un acontecimiento traumático, los detalles del mismo se almacenan en una parte del cerebro diferente de los recuerdos típicos y suelen contener información de varios sentidos diferentes.

Muchos individuos han experimentado instancias de "señalización" positiva que pueden ayudarnos a entender cómo funcionan las señales de trauma.

¿Alguna vez ha escuchado una canción o ha oído algo que se está cocinando y le ha traído recuerdos de un ser querido, como si estuviera reviviendo el momento? Los indicios de trauma son similares, aunque suelen provocar síntomas relacionados con un acontecimiento negativo

Las señales de trauma pueden ser muy variadas y difíciles de anticipar. Es posible que pase por la zona de la ciudad en la que se produjo un suceso traumático y que experimente síntomas de trauma, como un aumento del ritmo cardíaco o una sensación de miedo. Es posible que vea, oiga o huela algo que le recuerde de alguna manera el suceso traumático y se encuentre experimentando síntomas de trauma

Las señales de trauma son una indicación útil de que puede ser el momento de pedir ayuda. Hay varios enfoques que uno puede adoptar para curarse de los efectos del trauma.

