

SER TESTIGO DE UN HECHO TRAUMÁTICO

Ser testigo de un hecho traumático puede afectarle física, emocional y mentalmente. El objetivo de este material es ayudar a aquellas personas que han sido testigo de un hecho traumático y a aquellas que deseen brindarle su apoyo. Descubrirá que los sentimientos que está teniendo son normales. También aprenderá cómo cuidarse después del hecho. Y, si conoce a alguien que ha atravesado un hecho traumático, aprenderá las mejores maneras de brindarle su apoyo.

De qué manera puede afectarle un hecho traumático

Un hecho traumático puede afectarle física, emocional y mentalmente. Estos sentimientos son normales y generalmente desaparecen al cabo de unas semanas. A continuación se enumeran algunos de los sentimientos comunes que puede tener después de un hecho traumático:

- > Imágenes y pensamientos continuos del hecho.
- > Deseos de mantenerse alejado del lugar donde ocurrió el hecho y/o temor de regresar a trabajar.
- > Dificultades para concentrarse, o sentimiento de “aturdimiento” o confusión.
- > Dificultad para hacerse cargo de las cosas o tomar decisiones.
- > Pasar más tiempo deambulando, o simplemente sentarse y mirar fijo sin dirección determinada.
- > Sentimientos de culpa o deseos de haber podido hacer algo de otro modo.
- > Deseos de separarse de su familia, compañeros de trabajo y amigos.
- > Pesadillas y/o problemas para dormir.
- > Dolores de cabeza u otras reacciones físicas, como dolores estomacales o sentimiento de cansancio todo el tiempo.
- > Consumo de alcohol o drogas para insensibilizar los sentimientos.

Cómo cuidarse después de un hecho traumático

Hable con alguien. Es posible que hablar sobre el hecho le incomode, pero puede ayudarle a sentirse mejor más rápido.

Evite consumir alcohol o drogas para cambiar su estado de ánimo.

Coma bien y duerma bien de noche. Es importante mantenerse saludable en momentos de estrés.

Haga algo que le guste. Pase tiempo con sus mascotas. Manténgase ocupado con pasatiempos. Escápese al lugar que mejor le haga sentir.

Use su sistema de apoyo. Hable con amigos, con su pareja, con su familia o con un consejero. Hablar sobre el hecho es la principal fuerza reparadora



New Leaf wellness center 

(915) 313 - 4114

10921 Pellicano Suite 110, El Paso Texas 79935

newleafwc.com | @NewLeafWC | hey noe.com | @hey noe02