Hacer frente a un evento traumático

Algunas tragedias implican actos de violencia impensables, que pueden resultar difíciles de entender. Estamos aquí para ayudarte cuando lo necesites.

Cuando enciendes la televisión, lees un periódico o navegas por Internet, probablemente encontrarás que las noticias están llenas de historias que pueden evocar emociones fuertes. Cuando la violencia golpea cerca de casa, como en su comunidad, puede ser aún más difícil de procesar. La resiliencia es la capacidad de afrontar tus emociones y te permite recuperarte de situaciones difíciles.

¿Cuáles son las respuestas comunes a un evento traumático?

Sentimientos intensos. Inmediatamente después del evento, es posible que te sientas conmocionado y abrumado. Puede que estés más nervioso, irritable o deprimido por un tiempo. Puede resultar difícil concentrarse, enfocarse o tomar decisiones.

Estrés físico. Por ejemplo, dolores de cabeza, mareos y náuseas. Presta atención a esto, ya que es posible que necesites buscar atención médica.

Reacciones emocionales inesperadas. Por ejemplo, escuchar sirenas o ruidos fuertes puede provocar fuertes emociones, reacciones o dolor emocional. También puede haber cambios en tus patrones de sueño o alimentación.

Relaciones tensas. Es posible que comiences a pelearte con amigos y seres queridos. O puede que estés retraído y quieras estar solo. Intenta volver a socializar con al menos uno o dos familiares o amigos.

Algunos consejos para recuperarse de un evento traumático

Pide ayuda. Si te sientes cómodo, habla con otras personas sobre tus pensamientos y sentimientos. Identifica a las personas más comprensivas y con buena disposición a las que puedas recurrir cuando necesites ayuda o consejos. También prueba escribir en un diario.

Elige cuándo conectarte. Desconectarse de los medios puede darte tiempo para concentrarte en cosas importantes, como tu salud o el manejo del estrés.

Concéntrate en tus sentimientos. Analiza tus sentimientos a medida que aparecen. Ser consciente de tus sentimientos es un primer paso importante para aprender a manejarlos.

Practica conductas saludables. Duerme lo suficiente, come una dieta bien balanceada y realiza actividad física.

Comienza una rutina. Recupera el hábito de dormir y comer a horas regulares. Considera la posibilidad de emprender un nuevo pasatiempo u otras actividades que disfrutes.

Si bien las personas pueden procesar el trauma de diferentes maneras, existe una variedad de recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece información y recursos de apoyo emocional cuando más lo necesitas. Encuentra una variedad de áreas temáticas, incluyendo salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.

Apoyo crítico cuando lo necesitas

Visita optumwellbeing.com para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

Llama para obtener ayuda

Optum

Este programa no debe utilizarse para necesidades médicas urgentes o de emergencia. En caso de emergencia, llama al número de teléfono local de los servicios de emergencia o dirígete al centro ambulatorio o de emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum. Todos los derechos reservados. WF12062251 143778-022024 OHC