Afrontar la guerra y el conflicto

No hay una forma fácil de hablar sobre la guerra o lo que hace a las personas que la sufren o la observan. La guerra es un acontecimiento traumático, emocional y psicológicamente, y puede exponer a las personas a muchos eventos aterradores, impactantes y perturbadores. Sea cual sea el evento o situación específicos, cuanto más angustiada o perturbada se sienta una persona, es más probable que le cause un trauma.

Muchas personas que han experimentado un trauma pasan por un periodo de emociones impredecibles, recuerdos vívidos, ansiedad severa, pensamientos incontrolables sobre el evento y síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza o náuseas. Para muchas personas, estos síntomas empezarán a disminuir con el tiempo. Sin embargo, para otros, persistirán, lo que dificultará el funcionamiento en la vida diaria.

Entre las personas que han sufrido una guerra u otro conflicto en los 10 años anteriores, se calcula que el 22 % sufría depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastorno bipolar o esquizofrenia, y el 5 % padecía una forma grave de estos trastornos mentales[1]. El trauma también aumenta el riesgo de enfermedades crónicas (por ejemplo, cardiopatías, diabetes y cáncer) y problemas sociales (por ejemplo, pobreza, delincuencia y violencia)[2].

Lamentablemente, junto con estos riesgos mayores viene la difícil realidad de que el acceso a una atención de calidad y asequible a menudo es limitado en entornos humanitarios y de conflicto[3].

Teniendo esto en cuenta, este artículo ofrece orientación sobre cómo se manifiesta el trauma y algunos enfoques de autocuidado para aliviar los síntomas. Aunque el trauma afecta a cada persona de forma diferente, fortalecer la resiliencia puede facilitar la adaptación y el funcionamiento a corto y a lo largo en la vida.

Manejo de los factores desencadenantes

Para alguien que ha experimentado un trauma, puede ser difícil pasar un día sin que algo, ya sea un olor, un sonido, una voz, una imagen, desencadene un recuerdo vívido. En esos momentos, la persona siente la angustia emocional y física que experimentó durante el acontecimiento traumático. Al comprender lo que están experimentando, pueden aprender a manejar y controlar mejor los posibles factores desencadenantes.

Por ejemplo, pueden darse cuenta de que ver imágenes de las noticias de una guerra en curso o escuchar detalles del abuso que otra persona sufrió podría desencadenar recuerdos vívidos de sus propias experiencias. Entonces, la persona puede decidir limitar su exposición a las noticias y pedir a otros sobrevivientes que no compartan detalles de sus propias experiencias con ellos.

Otra respuesta común al trauma es obsesionarse con pensamientos negativos o tener pensamientos recurrentes sobre la experiencia. En estos casos, la persona podría sentir que se está volviendo cada vez más emocional, como sentirse ansioso, nervioso, enojado, triste, estresado u otra emoción fuerte.

En estos casos, puede ser útil que la persona identifique que se está obsesionando y recordarse a sí misma que, aunque los pensamientos pueden surgir a voluntad, puede recuperar el control al tomar medidas para controlar esos pensamientos. Por ejemplo, pensar deliberadamente en lo que sucede y por qué puede ayudar a cambiar su enfoque y detener el ciclo. También puede ayudar el respirar hondo para calmarse y, después, volver a centrarse en lo que sucede en ese momento y redirigir la situación. Hacer un escaneo mental de su cuerpo también puede ayudarle a detener el patrón de pensamiento y centrarse en el presente. Por ejemplo, si nota tensión en el cuello y los hombros, puede girar lentamente los hombros y inclinar suavemente la cabeza de lado a lado para aliviar la tensión.

Si siente una oleada de energía de nerviosismo, por ejemplo, un estado de ánimo elevado, aceleración del ritmo cardíaco, etc., salir a caminar a paso ligero, practicar yoga o meditar puede ayudar a liberarla.

El objetivo es encontrar una manera de calmarse y recuperar el control de sus emociones. Si bien no puede controlar si un pensamiento entra en su cabeza, puede intentar controlar sus reacciones ante los pensamientos dolorosos y las emociones que surgen.

Existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece recursos de apoyo emocional e información para los momentos en que más lo necesites. Encontrarás una gran variedad de temas, como salud mental, acontecimientos traumáticos, catástrofes naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis, etc.

Tomar el control

Además de encontrar formas de ayudarse a sí mismo en el momento, el individuo puede trabajar para desarrollar su resiliencia general y ayudarse a superar el día de hoy y lo que le depare el mañana. Para ello, los psicólogos suelen señalar 4 componentes clave: conexión, bienestar, propósito y pensamiento sano para fortalecer la resiliencia.

- **Conexión.** A veces, experimentar un trauma hace que la gente quiera aislarse y retraerse. Pero la persona debe recordarse a sí misma que experimentar trauma y tener una condición de salud mental no son signos de debilidad o sucesos raros, y no tiene que pasar por ello sola. Es importante mantenerse conectado con otras personas y aceptar el apoyo, incluso de aquellos que puedan estar tratando de ayudarla desde fuera de su círculo íntimo. También puede ser útil unirse a un grupo de apoyo, como uno para sobrevivientes de trauma, para recibir ayuda en su camino hacia la recuperación.
- **Bienestar.** Practicar el autocuidado puede ayudar a las personas a ser y sentirse más fuertes física, mental y emocionalmente. Al entender que la situación y las circunstancias de cada persona difieren, especialmente durante tiempos de inseguridad e incertidumbre, la persona debe hacer todo lo posible para cuidar su salud y bienestar en general, incluyendo la limitación de la exposición a desencadenantes y evitando el uso de alcohol, drogas y tabaco como mecanismos de afrontamiento.
- **Propósito.** Ayudar a otros puede hacer que las personas se sientan empoderadas y fortalecer su sentido de propósito, así como su esperanza. Dependiendo de la situación, la persona puede considerar formas de hacerlo, como ayudar a un amigo que lo necesite, ofrecerse como voluntario para una organización humanitaria o ayudar a otros supervivientes o a sus familias anfitrionas con las tareas y quehaceres diarios. Además, pueden cultivar una imagen positiva de sí mismos al pensar en los desafíos que han superado y los logros que han alcanzado en la vida.
- **Pensamiento sano.** En tiempos especialmente difíciles, muchas personas se benefician al identificar y aprender a aceptar lo que está y no está bajo su control. A medida que surgen nuevos retos, la persona debe hacer todo lo posible por situarlos en un contexto más amplio, mirando a largo plazo y recordando los retos que afrontó en el pasado y que superó. Esto ayuda a adquirir una perspectiva y puede servir como un punto de referencia positivo que, a pesar de las circunstancias actuales, los retos pueden superarse y su vida puede volver a sentirse bien. Esto puede ayudar a restaurar la esperanza en el individuo, lo que a su vez fortalece la resiliencia.

Aunque muchos de los factores que causan el TEPT no están bajo el control de la persona, recibir un tratamiento eficaz tras la aparición de los síntomas del TEPT puede ser vital para reducir los síntomas y mejorar el funcionamiento cotidiano. Si los síntomas persisten durante más de un mes o empeoran, la persona debe consultar a un médico o un profesional de la salud mental, o contactar con un grupo de apoyo u organización que pueda conectarla con servicios de salud mental.

Apoyo crítico cuando lo necesites

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

Llama para solicitar apoyo al

Tu beneficio de Optum ofrece la atención de especialistas en salud mental capacitados específicamente para ayudar a cualquier persona que se sienta abrumada, deprimida o esté en busca de respuestas.

Fuentes:

1. World Health Organization, “Mental health in emergencies”. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies. Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.
2. World Health Organization, “Injuries and violence”. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence. Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.
3. World Health Organization, “Mental health in emergencies”. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies. Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.

Otras fuentes:

MentalHealth.org.uk, “Trauma”. https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma. Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.

American Psychological Association, “Building your resilience”. https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That’s%20the%20role%20of%20resilience. Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.

Centers for Disease Control and Prevention, “Coping with Stress”. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

HelpGuide, “Emotional and Psychological Trauma” https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#.

Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.

American Psychological Association, “The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime”. https://www.apa.org/research/action/ptsd. Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.

American Psychological Association, “Trauma”. https://www.apa.org/topics/trauma. Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.

National Institutes of Health, “Social acceptance helps mental health after war trauma”. https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults. Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.

The Jed Foundation, “Understanding Emotional Trauma” https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAIaIQobChMIxNP35_ao9wIVEpXICh3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE. Fecha de acceso: 22 de abril de 2022.

Optum

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF12062251 143842-022024 OHC