

Cómo afrontar la guerra y conflicto

No existe una manera fácil de hablar de la guerra o de cómo afecta a las personas que la viven o la experimentan. La guerra es traumática (emocional y psicológicamente) y puede exponer a las personas a muchos acontecimientos terroríficos, impactantes e inquietantes. Cualquiera que sea el evento o situación específica, cuanto más profundamente angustiada o perturbada se sienta una persona, más probabilidades hay de que le cause un trauma.

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

Entre las personas que han experimentado guerras u otros conflictos en los últimos 10 años, se estima que el 22% tendrá depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastorno bipolar o esquizofrenia, y el 5% tendrá una forma grave de estos trastornos de salud mental.¹ El trauma también aumenta el riesgo de enfermedades crónicas (p. ej., enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer) y problemas sociales (p. ej., pobreza, delincuencia y violencia).²

Desafortunadamente, además de estos mayores riesgos está la difícil realidad de que el acceso a una atención asequible y de calidad 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 cuidado personal para aliviar los síntomas. Si bien el trauma afecta a cada persona de manera diferente, desarrollar la resiliencia puede ayudar a que sea más fácil adaptarse y funcionar a corto plazo y durante toda la vida.



Manejo de desencadenantes

Para alguien que ha experimentado un trauma, puede ser difícil pasar un día sin que algo (un olor, un sonido, una voz, una imagen) desencadene un flashback. En esos momentos, la persona siente la angustia emocional y física que sintió durante el evento traumático. Al comprender por lo que están pasando, pueden aprender a gestionar y controlar mejor los posibles desencadenantes.

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

Otra respuesta común al trauma es insistir en pensamientos negativos o tener pensamientos recurrentes sobre la experiencia. En estos casos, la persona puede sentir que se vuelve cada vez más emocional, como por ejemplo sintiéndose ansiosa, nerviosa, enojada, triste, estresada u otra emoción fuerte.

Aquí puede ser útil que la persona identifique que está rumiando y recuerde que, si bien los pensamientos pueden surgir a voluntad, puede recuperar el poder tomando medidas para controlarlos. Por ejemplo, pensar deliberadamente en lo que está sucediendo, y por qué, puede ayudar a cambiar su enfoque y detener el ciclo. También puede ser útil respirar profundamente un par de veces para calmarse y luego volver a centrarse en lo que está sucediendo en el momento presente y redirigir la atención. Hacer un escaneo mental de su cuerpo también puede ayudarlos a detener el patrón de pensamiento y concentrarse en el presente. Por ejemplo, si nota que su cuello y hombros están tensos, puede girar lentamente los hombros e inclinar suavemente la cabeza de un lado a otro para aliviar la tensión.

Si sienten una oleada de energía nerviosa, por ejemplo, un estado de ánimo elevado, un ritmo cardíaco acelerado, 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 pueden controlar si un pensamiento les viene a la cabeza, pueden intentar controlar cómo reaccionan ante los pensamientos y emociones dolorosas que ocurren.



Hay 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.



Tomando el control

Más allá de encontrar formas de ayudarse a sí mismo en el momento, el individuo puede trabajar para desarrollar su resiliencia general que le ayude a superar el presente y lo que le depara el mañana. Para ello, los psicólogos generalmente señalan 4 componentes clave (conexión, bienestar, propósito y pensamiento saludable) para fomentar la resiliencia.

- **Conexión.** A veces, experimentar un trauma hace que las personas quieran aislarse y retraerse. Pero la persona debe recordarse a sí misma que experimentar un trauma y tener una condición de salud mental no son signos de debilidad ni sucesos raros, y que no tiene que pasar por eso sola. Es importante que se mantenga conectada con otras personas y acepte su ayuda, incluso de aquellos que pueden estar intentando ayudar desde fuera de su círculo íntimo. También puede resultar útil unirse a un grupo de apoyo, como el de supervivientes de traumas, para recibir ayuda en su proceso de recuperación.
- **Bienestar.** Practicar el autocuidado puede ayudar a las personas a ser y sentirse más fuertes física, mental y emocionalmente. Al comprender que la situación y las circunstancias de cada persona difieren, especialmente en tiempos de inseguridad e incertidumbre, el individuo debe hacer todo lo posible para cuidar su salud y bienestar general, incluso limitando la exposición a los factores desencadenantes y evitando el uso de alcohol, drogas y tabaco como mecanismos de afrontamiento.
- **Propósito.** Ayudar a los demás puede facilitar que las personas se sientan empoderadas y fortalecer su sentido de propósito y esperanza. Dependiendo de la situación, la persona puede considerar distintas formas de hacerlo, como ayudar a un amigo necesitado, ofrecerse como voluntario para una organización humanitaria o ayudar a otros sobrevivientes o a sus familias con las tareas y quehaceres diarios. Además, pueden fomentar una imagen positiva de sí mismos al pensar en los desafíos que han superado y lo que han logrado en la vida.
- **Pensamiento saludable.** 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 desafíos, el individuo debe hacer todo lo posible para ponerlos en un contexto más amplio, mirando a largo plazo y recordando los desafíos pasados que ha enfrentado y superado. Esto ayuda a proporcionar perspectiva y puede servir como punto de referencia positivo para que, a pesar de las circunstancias actuales, los desafíos puedan superarse y su vida pueda volver a sentirse bien. Esto puede ayudar a restaurar la esperanza en el individuo, lo que a su vez refuerza la resiliencia.

Si bien muchos de los factores que causan el trastorno de estrés postraumático no están bajo el control de un individuo, obtener un tratamiento eficaz después de que se desarrollan los síntomas del trastorno de estrés postraumático puede ser fundamental para reducir los síntomas y mejorar su funcionamiento diario. Si los síntomas duran más de un mes y/o empeoran, la persona debe consultar con un profesional médico o de atención de salud mental o comunicarse con un grupo u organización de apoyo que pueda conectarlo con los servicios de salud mental.



Apoyo crítico cuando lo necesitas

Visita [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



Llama para obtener ayuda

Fuentes:

1. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Consultado el 22 de abril de 2022.
2. World Health Organization, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Consultado el 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>. Consultado el 22 de abril de 2022.

Las fuentes adicionales incluyen:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Consultado el 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>. Consultado el 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#>.

Consultado el 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>. Consultado el 22 de abril de 2022.

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. Consultado el 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>. Consultado el 22 de abril de 2022.

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma". https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaIqObChMlxNP35_a09wIVepXICH3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE. Consultado el 22 de abril de 2022.



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.