

Ayudas Adicionales

Puede ocurrir que estos acontecimientos son una carga muy grande para la persona. Se recomienda acudir a la ayuda de un profesional. En especial en los casos que duran más de 4 semanas.

- Tener la impresión que sus sentimientos y sensaciones no se hayan normalizado.
- Sufrir constantemente de pesadillas o mal dormir
- Acordarse sin querer de los acontecimientos acaecidos.
- Evitar ciertas situaciones o lugares que le recuerdan a los acontecimientos ocurridos.
- Desde ése tiempo fuma (mucho más), toma ó consume drogas como muchos medicamentos.
- Que el rendimiento de su trabajo merma constantemente.
- Que su relación es extremadamente afectada, también en el sentido sexual.
- No poder hablar con nadie sobre sus sufrimientos pero tener el deseo de hacerlo.

Es preciso tomar éste sintoma con rigor. Es muy importante acudir a una ayuda externa para eludir enfermedades crónicas. Mundialmente existen muchas instituciones que pueden ayudarle. Entre ellos cuentan consultorios, terapeutas, psicólogos, ayuda espiritual y medicos.

Más informaciones sobre ayuda profesional obtienen po intermedio de:

Entregado por:

Èste folleto fué emitido por el
"Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe"
Postfach 200351, 53133 Bonn
www.bbk.bund.de
con el apollo del Équipo de Intervención de Crisis y Apollo Espiritual Vorarlberg (KIT Vorarlberg) y del Cuidado Agudo de Viena. (ABW)



Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

INFORMACIONES PARA PERSONAS AFECTADAS Y FAMILIARES

RECOMENDACIONES PARA EL TRATO DE GRAVES ACONTECI- MIENTOS

Con éste folleto queremos participarles unas informaciones que pueden ser importantes en su situación.

Reacciones Posibles

Importantes acontecimientos serios como accidentes, atropellos ó catástrofes afectan a muchas personas causando graves reacciones y sentimientos. Entre ellos también pueden ser afectados los testigos y ayudantes.

Después de un acontecimiento de ésta índole muchas personas reaccionan en la siguiente forma:

- Desesperación
- Miedo
- Depresiones
- Remordimientos
- Animos cambiantes
- Falta de orientación
- Desconcierto
- Incapacitado de realizar sus acciones diarias

Èstas ó parecidas reacciones son normales. Dichas reacciones pasan después de algunos días.

Algunas veces pueden presentarse otros problemas como por ejemplo:

- Mucha nerviosidad y miedo
- Insomnio, pesadillas
- Falta de sentido
- No tener esperanzas
- Falta de memoria
- Problemas de concentración
- Recuerdos sufridos y cuadros que se imponen
- Falta de apetito y mucho cansancio
- Deseos para tomar bebidas alcohólicas ó tranquilizantes

Dichas reacciones van mermando semanalmente hasta que desaparecen totalmente

¿Que puede hacer usted por si mismo?

Cuándo ustedes hallan pasado por un acontecimiento grave, es recomendable relajarse. Tomarse el tiempo de analizar lo ocurrido y así recuperar la tranquilidad para descansar.

- Observar sus deseos momentaneos y tomarse el tiempo.
- No oprimir los deseos y hablar con personas de su confianza.
- Procure de volver lo más pronto posible a sus actividades cotidianas.
- No tenga la esperanza de que el tiempo borre sus recuerdos. Los actuales sentimientos

- le preocuparán aún por mucho tiempo.
- Trate de pasar el tiempo con cosas que hacen sentir feliz y le tranquilicen.
- No vacile en tomar una ayuda psicológica como ayuda espiritual.

¿Qué pueden hacer los familiares ó amigos?

La comprensión de familiares y amigos pueden ser una gran ayuda para la persona consternada ayudando de elaborar mejor los momentos sufridos. En muchos casos el sentimiento de no hallarse solo ayuda mucho.

Cuándo una persona consternada hable de sus momentos sufridos entonces:

- Escucharlo
- Tratar de tomarse mucho tiempo para la persona
- Aceptar con seriedad los sentimientos de la persona consternada

Después de algunos sucesos es muy importante de organizar diferentes cosas. Un apoyo práctico puede dar alivio. Es sumamente importante que la persona consternada sea aconsejada de reanudar sus actividades cotidianas.