

## Ayuda adicional

Puede ocurrir que acontecimientos afecten tanto a una persona que parece recomendable buscar ayuda profesional. Esto es así especialmente si las reacciones explicadas duran más de 4 semanas.

Indicios pueden ser

- si Ud. tiene la impresión de que sus sentimientos y sensaciones no se normalizan durante un tiempo largo
- si Ud. sufre continuamente de pesadillas e insomnio
- si Ud. a menudo tiene recuerdos del acontecimiento no deseados
- si Ud. evita ciertas situaciones o lugares, que le hacen recordar los acontecimientos
- si Ud. desde ese tiempo fuma (mucho) más o consume más bebidas alcohólicas, drogas o medicamentos
- si su rendimiento de trabajo disminuye permanentemente
- si sus relaciones personales son extremadamente afectadas por la situación o se han desarrollado dificultades sexuales
- si Ud. no logra hablar de sus sentimientos con nadie a pesar de que quisiera hacerlo.

Tome en serio estos indicios. En estos casos es especialmente importante buscar ayuda externa para evitar serias enfermedades secundarias. Hay múltiples instituciones en todas partes del país que pueden ayudarle. Entre ellos cuentan por ejemplo centros de consulta, terapeutas, psicólogos, padres espirituales o médicos.

**Más informaciones sobre ayuda profesional se pueden obtener por intermedio de:**

Entregado por:

Notfallseelsorge Amberg-Sulzbach

Kriseninterventionsdienst des BRK  
Kreisverband Amberg-Sulzbach

[www.notfallseelsorge-as.de](http://www.notfallseelsorge-as.de)

Este folleto fue elaborado por el  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
Postfach 200351, 53133 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

a imitación del folleto de:  
Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT  
Vorarlberg) y de Akuthilfe Wien (ABW).



**Notfallseelsorge Amberg-Sulzbach**

**Kriseninterventionsdienst des BRK  
Kreisverband Amberg-Sulzbach**

**Informaciones para  
personas afectadas  
y familiares**

**Recomendaciones  
para el trato  
de graves acontecimientos**

Con este folleto queremos darle unas informaciones que pueden ser útiles en su situación.

### Reacciones posibles

Acontecimientos graves excepcionales como accidentes, violencia o catástrofes ocasionan en muchas personas temporalmente reacciones y sentimientos fuertes. De ello pueden ser afectados también testigos y auxiliares.

Inmediatamente después de un acontecimiento de esta índole muchas personas reaccionan por ejemplo de la siguiente manera:

- desamparo
- ansiedad
- abatimiento
- sentimientos de culpabilidad
- cambios de estado de ánimo
- falta de orientación
- desconcierto
- incapacidad de realizar acciones diarias

Estas y parecidas reacciones son normales después de un acontecimiento grave. Pasan normalmente después de algunos días.

Algunas veces sin embargo pueden surgir molestias adicionales como por ejemplo:

- nerviosidad fuerte y timidez
- insomnio, pesadillas
- sensación de falta de sentido, desesperación
- huecos de memoria, problemas de concentración
- recuerdos atormentadores o imágenes que se imponen
- falta de apetito, mucha fatiga
- deseos intensificados de tomar bebidas alcohólicas o tranquilizantes

También estas reacciones van desvaneciéndose con las semanas hasta que desaparecen totalmente.

### ¿Qué puede hacer Ud. por sí mismo?

Cuando Ud. haya pasado por un acontecimiento especialmente grave, puede ser recomendable descansar. Tómese el tiempo para asimilar lo ocurrido y recuperarse.

- preste especial atención a sus necesidades actuales y tómese su tiempo para ellas
- No oprima sus sentimientos, hable con personas familiares de ellos
- Trate de volver lo más pronto posible a sus actividades cotidianas habituales

- No cuente con que el tiempo así de simple borra sus recuerdos. Sus sentimientos momentáneos le absorberán por algún tiempo más
- Pase tiempo con cosas o acciones que normalmente le dan alegría y que le relajan.
- No vacile en buscar ayuda psicológica y/o espiritual

### ¿Qué pueden hacer familiares o amigos?

La comprensión de familiares y amigos puede ser una gran ayuda para que la persona afectada logre superar lo sufrido. En muchos casos ya ayuda mucho la sensación de no estar solo.

Cuando una persona afectada hable de sus experiencias,

- escúchele
- tómese mucho tiempo para la persona
- acepte los sentimientos de la persona afectada

Después de algunos acontecimientos es necesario organizar cosas varias. Un apoyo práctico puede ser un gran alivio. Sin embargo es básico ayudar a las personas afectadas reanudar lo más pronto posible su vida cotidiana habitual.