



¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo o a otras personas a superar estas dificultades?

Lo que sí hay que hacer:

- Dedicar tiempo suficiente a dormir (las horas habituales), descansar y relajarse, y comer de forma regular y saludable.
- Contarle a la gente lo que necesitas. Hablar con las personas en las que confías. No tienes que contarle todo a todo el mundo, pero no contar nada a nadie suele ser perjudicial.
- Tener cuidado en casa o al conducir un vehículo - los accidentes son más comunes tras un suceso traumático o estresante.
- Intenta reducir las exigencias externas sobre ti y no asumas responsabilidades extra de momento.
- Sacas tiempo para ir a un lugar donde te sientas seguro y analiza con calma mentalmente lo ocurrido. No te sientas forzado a hacerlo si los sentimientos son demasiado intensos en ese momento.

Lo que no hay que hacer:

- Reprimir estos sentimientos. Piensa si resultaría de ayuda hablar de ello con alguien en quien confías. Puede que los recuerdos no desaparezcan de inmediato.
- Avergonzarte de tus sentimientos y pensamientos, o de los de los demás. Son reacciones normales a un suceso muy estresante.
- Evitar a las personas en las que confías.

Más información sobre reacciones postraumáticas

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx

www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx

Si necesitas apoyo emocional o mental, llama al número de servicio de respuesta del Servicio Nacional de Salud (NHS), donde podrás acceder a los servicios de apoyo a la salud mental así como información y asesoramiento 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año.

Llama al número **0800 0234 650**, envía un correo electrónico a cnw-tr.spa@nhs.net o usa Type Talk en el **18001 0800 0234 650**. Si deseas hablar en un idioma que no sea el inglés, se puede organizar un servicio de interpretación telefónica cuando llames.

¿Dónde encontrar más ayuda?

Ponte en contacto con tu **médico de cabecera** o con el **NHS111** para tratar los posibles síntomas de ansiedad, depresión o trastorno postraumático, visita la página de **NHS Choices** - www.NHS.uk o llama a los **Samaritanos en el número 08457 90 90 90**

Hacer frente al estrés después de un accidente grave

Puede que este folleto te resulte de ayuda si te has visto implicado en, o afectado por, un incidente traumático.

Te ofrece información sobre cómo puede que te sientas en los días y meses siguientes, y te ayuda a entender y tener un mayor control sobre tu experiencia.

Podrías necesitar ayuda si has experimentado alguna de las reacciones siguientes durante varias semanas y no hay indicios de mejoría:

- Quieres hablar de lo que ha ocurrido y sientes que no tienes a nadie con quien compartir tus sentimientos.
- Te das cuenta de que te alteras y te asustas con facilidad.
- Experimentas imágenes vívidas de lo que viste y sientes reacciones emocionales intensas hacia ellas.
- Tienes problemas para dormir, pensamientos perturbadores que impiden conciliar el sueño y pesadillas.
- Experimentas emociones abrumadoras que te impiden hacer frente o padeces cambios de estado de ánimo sin motivo aparente.
- Experimentas cansancio, pérdida de memoria, palpitaciones (ritmo cardíaco acelerado), mareos, temblores, dolor muscular, náuseas (vómitos) y diarrea, pérdida de concentración, dificultades para respirar o sensación de ahogo en la garganta y el pecho.
- Te sientes emocionalmente paralizado.
- Tus relaciones parecen sufrir desde el incidente.
- Estás preocupado por tu consumo de drogas o alcohol desde el incidente.
- Tu rendimiento en el trabajo se ha visto afectado desde el incidente.
- Alguien cercano te dice que están preocupados por ti.



Además, si un niño ha sido testigo de o experimentado un suceso traumático, es muy natural que se sienta estresado. Puede sentirse muy alterado y/o asustado. Esto no debería prolongarse durante más de cuatro semanas.

Si los síntomas de una alteración severa perduran después de cuatro semanas pueden ser indicativos de Trastorno de Estrés Postraumático (TEP) y es importante que busques ayuda para tu hijo.

Estas son reacciones típicas tras un suceso traumático:

- Pesadillas.
- Recuerdos o imágenes del suceso que aparecen inesperadamente en su mente.
- Sentirse como si estuviera ocurriendo de nuevo.
- Representar o dibujar el suceso una y otra vez.
- No querer hablar o pensar sobre el suceso.
- Evitar todo aquello que pueda recordarles el suceso.
- Enfadarse o disgustarse con más facilidad.
- No ser capaz de concentrarse.
- No ser capaz de dormir.
- Mostrarse más nervioso y estar más vigilante ante situaciones de peligro.
- Mostrarse más dependiente de los padres o cuidadores.
- Molestias físicas como dolores de estómago o de cabeza.
- Pérdida temporal de capacidades (p.ej., comer e ir al baño).
- Problemas en el colegio.

Cómo ayudar a tu hijo

- Intenta vivir de la forma más normal posible: manteniendo la rutina habitual y realizando las actividades normales en la medida de lo posible ayudará a tu hijo a sentirse seguro más rápidamente.
- Muestra disponibilidad para hablar con tu hijo como y cuando esté preparado para ello. Si te resulta difícil, pide ayuda a un adulto en el que confíes, como un miembro de la familia o un profesor.

- Intenta ayudar a tu hijo a comprender lo que ha ocurrido ofreciéndole una explicación simple que sea apropiada para su edad. Esto puede ayudar a reducir los sentimientos de confusión, ira, tristeza y miedo. También puede contribuir a corregir malentendidos que podrían, por ejemplo, hacer que el niño se sintiera culpable. Además pueden ayudar a dar confianza al niño de que aunque ocurran cosas malas, no tiene por qué tener miedo todo el tiempo.
- En el caso de una muerte, en particular si produce en circunstancias traumáticas, puede que resulte difícil aceptar la realidad de lo que ha ocurrido. Es importante mantener la paciencia, la simplicidad y la honestidad al responder a las preguntas sobre una muerte. Por ejemplo, puede parecer que algunos niños aceptan una muerte, pero después preguntan repetidamente cuándo va a regresar esa persona. Es importante mostrarse paciente y claro al tratar con estas preguntas: por ejemplo, es mejor decir «Juan ha muerto» que «Juan se ha ido de viaje».

Qué buscar:

Los niños que experimentan TEP podrían reflejar un cambio en la forma de pensar sobre sí mismos o sobre otras personas. Podrían:

- Culparse a sí mismos o mostrar una baja autoestima.
- Describir que piensan que son malas personas o manifestar pensamientos de que merecen que les ocurran cosas malas.
- Mostrar menos confianza en otras personas y ser menos capaces de experimentar un sentimiento de seguridad.
- Experimentar sentimientos abrumadores en forma de vergüenza, tristeza y miedo.
- Evitar situaciones que puedan aumentar su respuesta emocional (por ejemplo, hacer que se sientan más temerosos, amenazados, avergonzados o que les recuerden el suceso).

Qué hacer:

Si tienes alguna preocupación sobre tu hijo, es importante que busques ayuda a través de tu médico de cabecera. Existen algunos tratamientos muy efectivos, incluida la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) para niños y jóvenes que experimentan los efectos del trauma.