

PARA TI
**QUE HAS VIVIDO
LA GUERRA**





Experiencias de guerra y la reconstrucción

Toda persona que vive experiencias fuertes y dramáticas queda afectada de alguna manera u otra por lo sucedido. De qué manera las reacciones se expresan, puede variar mucho de persona a persona. En algunos casos la reacción puede ser inmediata, en otros puede tardar años en manifestarse. Para algunas personas, la reacción se va reduciendo gradualmente con el transcurso del tiempo, mientras que para otras las reacciones persisten durante un tiempo prolongado. La edad y la etapa de vida son factores que también pueden influir en las reacciones. Los niños, por ejemplo, suelen reaccionar de forma distinta que los adultos.

¡Faltar reacción alguna, hubiera sido más anormal!

¿Te preocupan las reacciones propias o las de familiares tras pasar por episodios difíciles?

Aquí te vamos a hablar de algunas maneras de reaccionar que son normales. Comprender algunas de estas reacciones y saber que son completamente normales, puede ayudarte a pasar página

También te informamos sobre cosas y acciones que han servido a otras personas en situaciones similares.

¿Cómo reacciona el ser humano?

Los humanos reaccionamos de formas muy distintas inmediatamente después de experimentar un suceso dramático. Mientras que unos, a simple vista, apenas se dejan afectar, otros tienen reacciones muy fuertes. Incluso personas que no muestran signos evidentes de conmoción, pueden sufrirlo por dentro. Después de un acontecimiento impactante, es normal experimentar ansiedad, confusión y una sensación de irrealidad.

Puede resultar difícil calmarse y las imágenes y sensaciones de lo ocurrido pueden volver una y otra vez. Es también frecuente tener sueños relacionados con lo sucedido o dormir mal a causa de ello.

Nuestro funcionamiento puede verse afectado incluso mucho tiempo después de ocurrir el incidente dramático. Las reacciones son distintas de persona a persona, pero algunos sentimientos y comportamientos son típicos, especialmente si has sufrido violencia continúa o repetida. Los sucesos impactantes pueden afectar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, lo que hagamos, cómo funcionamos y nuestra relación con otras personas.



Aquí hay algunas reacciones típicas de cómo los sucesos impactantes pueden llegar a afectarnos en la vida cotidiana:

Los malos recuerdo continúan molestando

Los malos recuerdos pueden regresar porque te imaginas lo que sucedió. Pensamientos, imágenes, sonidos, olores o sensaciones corporales procedentes del suceso, se podrán revivir una y otra vez. Es habitual que esto ocurra de forma repentina y sin que deliberadamente hayas pensado en ello. Puede dar la sensación de que los recuerdos te vengan a la cabeza de forma espontánea sin más, pero normalmente hay una razón. Puede que un lugar, un objeto, algunas personas, olores o sonidos te haga recordar lo ocurrido. Puede ser algo dentro de tu cuerpo, sensaciones o que estabas pensando en algo que te trae el recuerdo doloroso. Estar con otras personas también puede traer recuerdos, en especial si hay formas de acercamiento o proximidad física unidas al suceso que nos atormenta.

Para unos los recuerdos vienen a la cabeza de forma espontánea a lo largo del día, mientras que, para otros, los recuerdos malos nos vienen por la noche en pesadillas. En ambos casos puede resultar agotador para quien lo padezca.

Evitación tras un suceso malo

Es normal que intentes evitar lo que trae malos recuerdos. Puede que evites pensar en lo ocurrido o que evites las sensaciones o sentimientos unidos al suceso. Algunos evitarán incluso algunas actividades. Si has vivido un accidente de tráfico, puede que te resulte difícil subir a un coche después y en caso de ocurrir el suceso malo en un lugar determinado, resultará complicado viajar a todos los sitios que guarden parecido a ese lugar. El contacto social puede para algunas personas también verse afectado. Puede resultar complicado mostrar proximidad a tu pareja, tus hijos u otras personas. La evitación es una reacción natural, pero para algunos, la evitación puede contribuir a aumentar las molestias que uno sufre.

El cuerpo reacciona como si estuviera en peligro

Tras sufrir sucesos impactantes, el cuerpo sigue en alerta máxima. Tu cuerpo se está preparado a que algo peligroso vuelva a ocurrir, a pesar de saber que te encuentres en lugar seguro. El cuerpo recuerda los sucesos malos, y eso puede resultar en distintas reacciones físicas y mentales. Puede que te sientas muy tensa y que los músculos se tensen también. Puede provocar la mala digestión o frecuente dolor de cabeza. Cuando el cuerpo está tenso, también es fácil que afecte al estado de ánimo y que te sientas irritable o enfadado con mayor facilidad que antes. Puede resultar más complicado memorizar y tal vez te cueste concentrarte. Problemas de sueño es algo habitual en estos casos. Puede resultar difícil conciliar el sueño o puede que te despiertes con frecuencia a lo largo de la noche.

Es posible que experimentes una sensación de estar ausente en el día a día y que estés distante con los demás. Si has tenido repetidas experiencias malas, tu cuerpo puede resultar incluso extraño o entumecido

Culpabilidad – una reacción normal

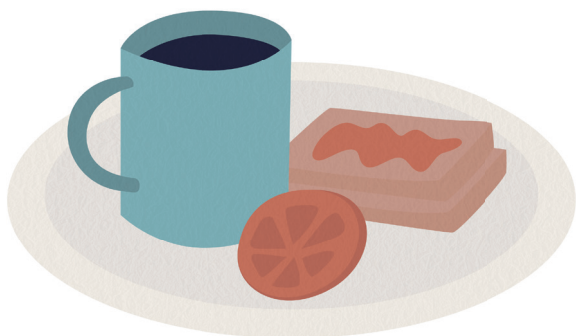
Una de las reacciones más habituales como consecuencia de sucesos impactantes, es la de culpabilidad. Esa sensación de culpabilidad resulta a menudo complicada de entender para los demás. Te sientes culpable por lo que te ocurrió, culpable por no haber salvaguardado mejor a ti o a tus allegados, culpable por no haber tenido en cuenta o haber reaccionado a las señales de advertencia. Se puede incluso sentir culpabilidad por haber sobrevivido un suceso donde otros hayan perecido. En pocas palabras, se trata de una sensación de responsabilidad por lo ocurrido. Algunas personas se sienten culpables porque las secuelas de lo ocurrido no desaparezcan. Muchos se vuelven autocríticos y adoptan una postura negativa de sí mismos que puede afectar su funcionamiento cotidiano.

¿Qué puedes hacer?

No hay un remedio fácil que diga lo que es mejor para cada uno. Tienes que tomar como punto de partida a ti mismo, tus necesidades y la situación en la que te encuentres. Aquí hay algunas medidas que, según nuestra experiencia han mostrado ser de ayuda:

Vuelva a tomar control de tu propia vida

Cada esfuerzo que hagas por volver a sentir que tengas control de tu propia vida es importante. Tomar decisiones propias cuando sea posible contribuirá a reconstruir tu autoestima y dignidad. Incluso asumir la responsabilidad de pequeñas decisiones cotidianas como, por ejemplo, cuándo vas a dar un paseo o con quién tomarás un café, pueden ser pequeños pasos encaminados hacia el objetivo deseado. Aunque hayan cosas que evoquen recuerdos del episodio que te afecta, es importante que seas consciente de que esto no es lo mismo que estar de vuelta en la misma situación. Repita a ti mismo que estás donde estás en la fecha actual. El recuerdo es algo que pertenece al pasado y ahora estás a salvo.



Adopta hábitos diarios

- Intenta comer siempre a las mismas horas.
- Reduce o toma control de tu consumo de alcohol.
- Procura descansar lo suficiente, preferiblemente con regularidad.
- Involúcrate en actividades físicas.
- Haz deporte, juega con niños o date paseos regularmente.
- Márcate pequeños objetivos alcanzables para superar dificultades, por ejemplo, estableciendo rutinas diarias para ti y tu familia.



No ignores tus sentimientos

- Date la posibilidad y el tiempo necesario para pasar el duelo.
- Acepta tus sentimientos tal y como vengan.
- Sentir rabia no significa querer hacer daño a nadie. Sentirse sin control, no significa perder el control o que te estás volviendo loco. Sentirse perdido no significa estar perdido.
- Intenta usar lo que antes te haya servido en periodos de crisis o estrés.
- Mantén el contacto con tu familia, amigos o personas que te inspiran confianza, si es posible.
- Hablar de tus experiencias de la guerra y tus reacciones puede ser importante. Compartir tus vivencias y lo que hayas aprendido de ellas con personas de confianza, te ayudará.

- Elegir cuidadosamente a las personas con quien quieres hablar de tus experiencias. Habrá personas que te servirán de ayuda porque te escuchan, mientras otras te harán sentirte aún más solo o confundido después.
- Sucesos dramáticos podrán afectar tus necesidades sexuales. Habla con tu pareja sobre el grado de proximidad que quieran tener para que resulte placentero para los dos.
- Hay algunas situaciones tales como días señalados, fechas destacadas en tu vida o información en la televisión o de internet, capaces de despertar recuerdos dolorosos. Los recuerdos emergen de distintas maneras, pero intenta prever estas situaciones y prepárate para ellas.

Si los problemas son demasiado grandes

Aunque los problemas pueden parecer insuperables ahora mismo, no olvides que muchas personas con experiencias semejantes logran con el tiempo tener vidas llenas de sentido. Si las secuelas después de sufrir experiencias fuertes alcanzan una magnitud que afecten de manera significativa el funcionamiento de tu vida cotidiana o en caso de perdurar en el tiempo, debes valorar la posibilidad de contactar con ayuda profesional como por ejemplo un psicólogo. Habla con tu médico de cabecera quien te dará cita con un especialista con experiencia en este tipo de ayuda. Solicitar ayuda en caso de sufrir secuelas a consecuencia de sucesos impactantes, no significa que estás loco, sino que actúas en consecuencia y con responsabilidad por tener unas reacciones naturales a los episodios fuertes.

Elaborado por el Centro de recursos contra la violencia, el estrés traumático y la prevención de suicidio, Región Central. 2023.

Teléfono: 72 82 20 05
Contacto: rvts@stolav.no



www.rvts.no