

Reconocer y manejar las emociones en caso de situaciones traumáticas después de una tragedia en la comunidad

Sin importar si usted ha ido de compras o a comido en Olde Town, ha llevado sus niños a la biblioteca o a la escuela o si incluso trabaja en el área, le puede resultar difícil encontrarle sentido a este evento y sentirse seguro(a) en un lugar que antes le traía confort y alegría.

Después de un evento como este, es normal sentir ansiedad en relación con su propia seguridad, imaginarse el evento y preguntarse cómo reaccionaría en caso de emergencia. En los días y meses por venir, es importante que se cuide y reconozca que esas son reacciones normales en momentos de situaciones traumáticas y que la manera como usted procese el duelo es válida.

Reacciones comunes a situaciones traumáticas

Después de una tragedia no está fuera de lo común:

- Sentirse con aletargamiento emocional, retraimiento, desconexión o diferente de otras personas.
- Tener pensamientos recurrentes y pesadillas sobre el evento.
- Dificultad para dormir o cambios en el apetito.
- Sentir nerviosismo, sobresaltarse con facilidad o estar muy alerta.
- Sentirse deprimido(a), con tristeza y poca energía.
- Tener problemas para recordar.
- Sentirse disperso(a) y no poder enfocarse.
- Sentirse culpable de haber sobrevivido.
- Sentirse irritable, inquietarse con facilidad, sentir enojo y resentimiento.
- Llorar sin causa alguna, sentir desesperación y falta de esperanza.

Estrategias saludables para manejar esta situación



Reconozca el evento, tome tiempo para reconocer que lo que vivió fue una situación estresante y dramática.



Hable con alguien, comuníquese con un amigo o amiga de confianza, familiar o líder religioso y hable sobre cómo se siente.



Mueva el cuerpo, pruebe respirar profundamente, hacer estiramientos ligeros y caminar para aliviar el estrés.



Cuide de sí mismo(a), cuídese bien físicamente con descanso, ejercicio y alimentos saludables para ayudar a su cuerpo a manejar las emociones.



Limite el tiempo que mira los medios de comunicación, tome descansos de mirar el cubrimiento del evento por parte de los noticieros o de leer artículos en línea o de hacer seguimiento a las publicaciones de las redes sociales relacionados con el evento.



Evite el uso de sustancias tóxicas, evite usar bebidas alcohólicas, drogas y productos de tabaco como manera de enfrentar el estrés.



Escriba sobre lo sucedido, ponga sus pensamientos en un papel como en un diario puede ayudarle a procesar el evento.

Su comunidad está para apoyarle

Los defensores de víctimas, junto con Jefferson Center y otras organizaciones asociadas de la comunidad están brindando atención sin cita en Arvada Family Assistance Center.

The Arvada Emergency Assistance Center
(Centro de ayuda en caso de emergencia en Arvada)
Shrine of Saint Anne School
7320 Grant Place Arvada, CO 80002
Horario: 11:00 a. m. a 7:00 p. m.

Las puertas de Jefferson Center están abiertas a cualquier persona que necesite ayuda. Sin importar si está pasando por una crisis, buscando ayuda profesional o si solo quiere hablar con alguien, por favor comuníquese con nosotros. **Llámenos al 303-425-0300 o visite el centro Crisis and Recovery Center ubicado en 4643 Wadsworth Blvd, Wheat Ridge, CO 80033.**

Aunque usted siempre va a recordar el evento, los sentimientos dolorosos van a disminuir con el tiempo y va a comprender que al aprender a manejar esta tragedia, se convirtió en una persona más fuerte, más adaptable y con capacidad de recuperación.