

También pueden aparecer diversas dolencias físicas, que nos hacen ir al médico, por ejemplo:

- Dolor de cabeza.
- Desmayos.
- Insomnio.
- Alteración del apetito.
- Presión alta.
- Náuseas.



Estas dolencias son propias de una crisis y pueden durar algunos meses. En algunos casos pueden dilatar más.

Durante los primeros meses después del trauma o pérdida las personas necesitan tiempo y comprensión para expresar lo que sienten y piensan.



Necesitan tiempo para ir reorganizando su vida.



Si la persona puede hablar de sí, sacar sus emociones, ir rehaciendo su vida, estas personas van por el camino de la oportunidad se alejan del abismo y toman el puente que le conducen a vivir sanamente.

Sin embargo, en otros casos las personas pueden ir por el camino que los acerca al abismo, toman el rumbo del peligro:



Niegan o rechazan sus emociones y pensamientos naturales ante la crisis.

Otra forma de reacción negativa son aquellas que congelan la situación de duelo.



El peligro aquí consiste en que la persona se mantiene viviendo de recuerdos y fantasías, la persona se paraliza en el tiempo.

La aceptación plena de lo que pasó es lo que hubiera permitido rehacer su vida.

También se pueden presentar otras reacciones que no favorecen una evolución saludable para la persona:



Aislarse de la gente o huir para estar solo y alejado del problema.

Enojo excesivo, la persona se arrega por cualquier cosa.



DESPUÉS DE 4 MESES DEL DESASTRE.



Pasividad, esperando inútilmente que le resuelvan todo lo que necesita.



Estas reacciones propias del duelo se deben resolver en un corto tiempo, siempre y cuando las expresemos y las vivamos como algo natural.

Pero también el duelo se puede convertir en un problema cuando:



La tristeza se convierte en depresión profunda.



O la persona hace cosas que lo perjudican a él, a su familia y a la propia comunidad...

Por ejemplo, se dedica a beber guaro, cuando antes no era así.

En estos casos, los promotores de salud mental debemos detectarlos y enviarlos para atención especializada (psicólogo, psiquiatra).

¿Cómo evitar que el duelo o la crisis se complique?
¿Qué debe hacer la persona en duelo o crisis?

Medito sobre lo que
ocurrió, y sobre sus
consecuencias en el
presente, y en el
mañana.



Expresarme,
desahogarme, sacar
afuera todas mis ideas
y sentimientos
relacionados con las
pérdidas, la crisis, el
duelo.

Si le cuento a alguien
lo que siento, lo que
viví, lo que me
preocupa, estoy
ayudándome a mi
mismo y a mi familia.





No debo tener pena o vergüenza en "pedir ayuda a los demás" con "claridad y directamente".



Además, si ayudo a otros con sus problemas, eso me hará sentir mejor...

Todas las personas afectadas por una crisis o duelo tienen la posibilidad de reestablecerse, algunas lo harán por sí mismas, otras requerirán de ayuda.

En estos casos los promotores deben establecer una relación de ayuda con estas personas más afectadas y con menos posibilidad de "salir solas" del duelo o la crisis.

Esta ayuda es muy sencilla y se basa en los siguientes elementos:

Escuchar con interés y tratando de comprender como se siente la persona que nos habla.

No debemos creer que hay que hacer mucho más... En la mayor parte de los casos con escuchar atenta y comprensivamente a los afectados ya estamos ayudándolos y evitándole problemas futuros.



Con frecuencia podemos hacer más daño si no conocemos los principios básicos de cómo ayudar:

En esta escucha comprensiva debemos evitar:

- | | |
|------------------|---------------|
| ■ CONSEJOS | ■ MORALIZAR |
| ■ DAR SOLUCIONES | ■ AVERGONZAR |
| ■ CRITICAR | ■ RIDICULIZAR |
| ■ JUZGAR | ■ SERMONEAR |
| ■ CHAGUITEAR | ■ EXHORTAR |

Recordemos: Cuando se escucha a una persona afectada emocionalmente, simplemente hay que dejarla hablar.

Es muy importante tener en cuenta a la hora de dar ayuda a los afectados, recordar que al escuchar con interés:

- La persona debe sentirse comprendida.
- La persona debe sentirse libre para hablar.
- La persona no debe creer que está loca.
- La persona por sí misma tomará conciencia de sus responsabilidades para resolver sus problemas.

Escuchar bien es casi siempre suficiente para ayudar a una persona afectada por una pérdida o un desastre.

Además, los promotores podemos ayudar a la recuperación de los afectados:



Al facilitar la salida de los sentimientos que la persona tiene adentro.

Hacer ver a la persona afectada que sus molestias son naturales en su situación y que poco a poco irán desapareciendo si las comenta con otros.



Reconocer constantemente los logros de la persona afectada, aún sean logros pequeños.

Hacerle ver claramente sus éxitos.

Y reconocerle sus avances es necesario para su recuperación.



Los promotores podemos hacer este proceso de ayuda individualmente o preferiblemente en grupos.

Para esto se pueden organizar los llamados grupos de autoayuda, los promotores los organizamos teniendo en cuenta:



Que los grupos estén formados por personas que tienen problemas similares.

El grupo se beneficia al compartir experiencias comunes y apoyándose mutuamente.

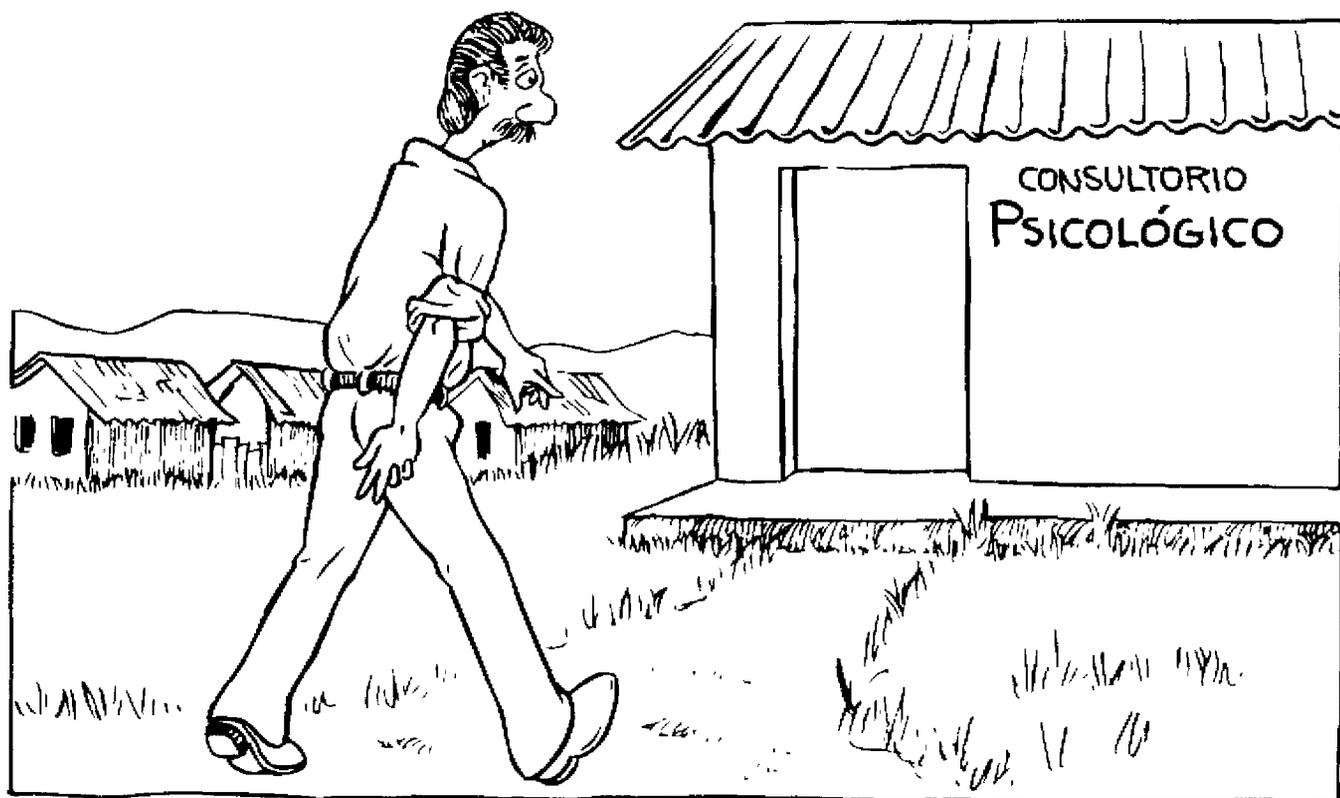


Para que un grupo de autoayuda funcione, tenemos que:

- Respetar profundamente las diferencias.
- Dar libertad total de expresión a todos los miembros.
- Ser absolutamente discreto con lo que se oye de los demás: "Lo que se discute dentro del grupo queda allí".
- Reunirnos 2 horas por sesión, una o dos veces por semana, según necesite el grupo.
- Insistir en que todos tienen que hablar en todas las sesiones, por ello no debe haber muchas personas, preferiblemente no más de 8 personas.
- Ir dejando que el grupo se vaya autodirigiendo, inicialmente proponemos las reglas y estimulamos participación, el grupo debe ir prescindiendo del promotor.

Si con nuestra ayuda y la de la comunidad hay personas que no mejoran, invitemos a la persona a consultar a un especialista.

Existen servicios de salud mental que tienen profesionales capacitados para atender estos casos.



Queremos compartir con vos, promotor, unos mensajes finales. Existen personas menos vulnerables al estrés, las crisis y la depresión. Estas personas pueden soportar con más fortaleza los cambios de la vida. En general somos menos vulnerables cuando contamos con recursos internos y externos para enfrentar los problemas. Estos recursos se obtienen cuando:



- Tenemos amigos y familiares en quien confiar nuestras preocupaciones.
- Tenemos una buena educación y preparación.
- Cuando hemos vivido una infancia llena de afectos, comprensión y apoyo.

- Cuando utilizamos frecuentemente nuestro sentido del humor y “Nos tomamos menos en serio”.
- Cuando encontramos un sentido a nuestras vidas y sabemos hacia donde dirigirlas”.
- Cuando nos sentimos con orgullo parte de una familia, grupo, comunidad o nación.
- Cuando tenemos fe en algo.
- Cuando hemos desarrollado desde edades tempranas múltiples y variados intereses que nos causan placer como hacer deporte, amor por la lectura, gusto por la música, disfrutar el baile y la actuación, coleccionar cosas, cuidar la naturaleza, criar animales y otros placeres.

La Salud Mental es algo que se construye activamente cada día con la participación de cada una de las personas, los grupos, la sociedad civil, las instituciones y ministerios, por lo tanto es responsabilidad de todos.

Bibliografía consultada:

Barrón, A.; Apoyo Social: Aspectos Teóricos y Aplicaciones. Edit. Siglo XXI, Madrid, 1996.

Brenson G.; Trauma Psicosocial, Edit. Eirene Quito Ecuador 2da. Edición, Agosto de 1990.

Cohen R.; Manual de la Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres, Edit. Harla, Méjico, 1989.