



La cara oculta de la familia de hoy: El Estrés Postraumático

Estrés Postraumático: un choque emocional en nuestras vidas que persiste

El día de hoy continuaremos hablando del Trastorno de Estrés Postraumático: la cara oculta de la familia de hoy. Pero recuerden, lo más importante en esta serie de mensajes sobre la familia y la salud mental es que vamos a tratar de ofrecerte ayuda, consejo y esperanza, a ti, a tu familiar o a aquella persona que sufre de estrés postraumático.



El diagnóstico de trastorno estrés postraumático requiere que se haya producido una exposición a un acontecimiento traumático que debe ser

potencialmente amenazante a la vida, o para la salud del individuo o de otra persona de su entorno más cercano.

Ejemplos de acontecimientos que pueden causar trastorno de estrés postraumático son:

- la violencia
- el abuso sexual
- el rapto
- acoso en el colegio por parte de los compañeros
- accidentes automovilísticos graves
- desastres naturales o provocados por el hombre
- enfermedades amenazantes para la vida del individuo, como cáncer o quemaduras graves

El estrés postraumático, se origina también tras haber sufrido atentados, el haber observado violaciones o sufrido violaciones, asaltos, secuestros, accidentes y en donde está en juego la vida de las personas.

Los niños que padecen el trastorno de estrés

postraumático, responden a dichos eventos que acabo de mencionar, con intenso temor, horror o desesperanza y en ocasiones muestran comportamientos desorganizados y agitación.

También desarrollan síntomas característicos, como re-experimentación del acontecimiento traumático, evitación y aumento del umbral, o sea de ese sitio donde ya no toleramos más el nivel de ansiedad, el nivel de estrés.

Mónica nos cuenta su situación: *“Tengo treinta y tres años, aunque no tengo dinero, busco la forma de tratarme del estrés postraumático. Esto comenzó hace dos años, yo sola no he podido recuperarme de lo que pasó, creí perder la razón durante una violación que me pasó, pero me levanté y logré reincorporarme al trabajo siendo una persona productiva, restando importancia al asunto y además disfrutando a mi hija y a mi esposo.*

Ante mi familia intento disimular lo que siento por dentro, especialmente cuando algo externo me recuerda los hechos, respiro profundo y trato de seguir mi camino, a veces me dan ataques de pánico y no puedo respirar, veo la cara de la persona que me violó y me despierto agitada en las noches, aunque estoy casada no me atrevo a contarle éste evento a mi esposo por miedo a que me abandone y ahora sí que mi vida termine en pura miseria.

Sé que la causa del estrés postraumático es la violación que sufrí, pero, ¿cómo se cura? -pregunta Mónica- ¿Cómo aprender a sobrellevar ésta situación? Si usted ha experimentado esto, me será de gran ayuda saber de otros casos, agradezco cualquier información o consejo”, termina diciendo.

Cuántas personas como Mónica sufren eventos traumáticos en su juventud, en su niñez o en su etapa adulta.

Ya mencionamos en nuestro programa pasado aquellos eventos traumáticos como el divorcio, como los accidentes, como las enfermedades graves, eventos que producen un *trauma*, o sea un impacto total, un choque emocional en nuestras vidas que persiste.

El estrés postraumático, (es decir, posterior a un trauma), puede ser un accidente de auto, puede ser que sufriste un asalto, que observaste un acto muy violento, en fin, una experiencia que trauma, que produce dolor, sufrimiento en nuestra vida.

Recuerdos que permanecen en la memoria

Las imágenes de la situación traumática, en una persona con estrés postraumático vuelven y se re-experimentan una y otra vez. Los médicos que saben de esto le llaman “*flash backs*”, que se producen *en contra de la propia voluntad de la persona*.

Por ejemplo, la persona empieza a observar al tipo que la violó y que se acerca a ella, la imagen está tan fresca, tan vívida. Si sufrió un accidente de automóvil, observa también cuando fue a la sala de emergencia y no encontraba a su ser querido y no sabía qué hacer ante tal o cual situación, y esto lo recuerda en contra de su voluntad, a pesar del paso del tiempo imaginándolo con todo lujo de detalles acompañado de intensas reacciones de ansiedad, como son la preocupación, el miedo intenso, la falta de control y trata de evitar situaciones similares.

Recuerdo en una ocasión una mujer ya madura se acercó a la consejería familiar, ella relata que en frecuentes ocasiones empieza a llorar y cuando empieza a llorar se acuerda de cómo su ser querido, vamos a llamarlo, su propio padre, abusaba de ella sexualmente cuando ella era una niña, después fue una preadolescente y no cesaban esas agresiones sexuales.

Ya madura ella recordaba con lujo de detalle estas experiencias y le producían lloro, lamento, dolor y era tan vívido... esa mujer estaba sufriendo estrés postraumático, porque esas imágenes que vienen a la mente ya sea de cualquier trauma, el accidente, la muerte de un ser querido, el presenciar un acto de violencia, el accidente, etcétera. A esas imágenes el que sufre de estrés postraumático les da mucha importancia y entonces provocan ansiedad y se desarrollan muchos pensamientos relacionados con ese acontecimiento traumático y sus consecuencias.

También la persona que sufre estrés postraumático le concede mucha importancia a esos pensamientos que generan más y más ansiedad y más y más inseguridad.

Recuerdo en una ocasión también a una persona que sufrió un accidente automovilístico violento, muy violento, inclusive perdió el conocimiento, la persona

fue internada de inmediato en la sala de emergencias y al despertarse no encontraba a su esposa que venía viajando con él en el mismo automóvil que fue accidentado y eso le produjo un trauma tan grande que no podía dormir en las noches posteriores, sufría pesadillas, se despertaba sudando recordando aquella experiencia traumática.

El mundo se percibe como altamente peligroso para las personas con estrés postraumático. Se suele perder la sensación de control sobre su propia seguridad, se recuerdan muchos detalles de la situación o de las sensaciones que vivió esa precisamente en el evento, en el suceso y las recuerda con gran viveza, con gran intensidad y con una alta frecuencia.

En una ocasión fuimos invitados el equipo de Esperanza para la Familia para dar una serie de conferencias sobre el estrés postraumático y nos llamó la atención cómo muchas de las personas que atendieron a la conferencia sufrían de estrés postraumático.

Esa ciudad era caracterizada por un alto nivel de violencia, de asesinatos, de secuestros, de robos, hurto, falta de equilibrio social, de justicia, etcétera, y pues cuando empezamos a entrevistar a las personas que se acercaban por ayuda y consejo nos narraban con lujo de detalle aquellos acontecimientos que habían vivido y cómo les afectaba en su vida familiar, en su trabajo, en su relación con otras personas.

Sentimiento de culpabilidad y otros síntomas comunes



El pensamiento, el diálogo interno del individuo, no sólo provoca más ansiedad en el que sufre estrés postraumático, sino que tiende a generar

sentimientos de culpa por lo que sucedió o por lo que no sucedió, porque él siente en ese momento un grado alto de culpabilidad y son sentimientos poco realistas y bastantes irracionales.

Pero lo cierto es que la persona que sufre un trauma *no tiene culpa*, ella es la que está sufriendo el trauma ya sea mecánico, ya sea un trauma de carácter emocional. Esas personas cuando sienten esa culpa, también son muy autoexigentes consigo mismos, o sea con todo esto se produce un estado emocional y predominan

la ansiedad, la culpa, la ira, la rabia, la hostilidad a veces la vergüenza y con mucha frecuencia la tristeza e incluso la depresión.

Este estado emocional produce un fuerte malestar psicológico, alta activación de nuestro organismo y problemas de conducta a la hora de readaptarse a las distintas facetas de la vida cotidiana. Sin embargo es frecuente que las personas que están enfrentando este estado emocional, no puedan y no quieran tampoco expresar sus emociones, pero recuerda, queremos ofrecerte ayuda, consejo y esperanza.

¿Cuáles son los posibles síntomas y señales del trastorno de Estrés Postraumático?

Vamos a ver que dice la Asociación Española de Psiquiatría.

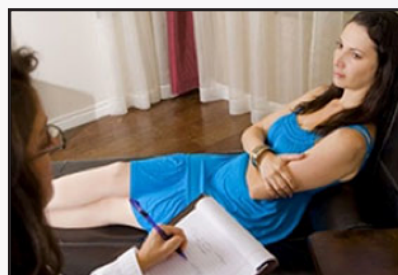
- Pensamientos, recuerdos o sueños desagradables.
- Recuerdos del acontecimiento traumático de forma espontánea o también en su respuesta a recuerdos directamente relacionados con algún aspecto concreto de ese trauma. Puede consistir en olores, sonidos, imágenes o impresiones entradas en el momento del trauma.
- Conductas repetitivas en relación con la experiencia traumática.
- Los niños van a intentar eludir cualquier pensamiento, sentimiento o actividad que les desencadene el mal estar asociado del suceso traumático lo que se conoce como “conductas de evitación”.
- Cambios en la afectividad, o sea los niños tienden a ser afectivos, pero de pronto pierden el afecto, sobre todo en la edad escolar.
- Cambios en las expectativas, inseguridad respecto al futuro, esto es frecuente en los adolescentes.

¿Cuáles son las posibles complicaciones del estrés postraumático? El alcoholismo u otro tipo de drogas, la depresión y los ataques de pánico, principalmente. Muchas personas hoy ingieren alcohol para tratar de tranquilizar esos eventos, que están recordando continuamente y al recordarlos los reprimen, los agitan, producen reacciones de todo tipo. Otras personas van y utilizan las drogas para tratar de evadir esos sentimientos, otras personas caen en

depresión y otras personas sufren ataques de pánico.

Es necesario buscar ayuda inmediata

¿Cuándo debes de contactar a un profesional, a un médico, a una persona que trabaje en el ramo de la salud, de la higiene mental? Aunque los hechos traumáticos pueden ocasionar angustia, no todos los sentimientos de angustia son síntomas de trastorno de estrés postraumático, tienes que hablar de tus sentimientos con familiares y amigos, pero si estos síntomas no mejoran o te están perturbando mucho, *ponte en contacto con tu médico.*



Busca ayuda inmediatamente, búscala, si te sientes abrumado, si estás pensando en hacerte daño o en dañar a otra persona, si eres incapaz de controlar

tu comportamiento, si tienes otros síntomas muy angustiantes de trastorno de estrés postraumático.

Recuerda que el trastorno de estrés postraumático es aquel trastorno que se produce por un trauma que genera estrés, ansiedad, trastornos persistentes, que también genera momentos donde recuerdas vívidamente aquella escena, aquel evento que te afectó, aquel accidente de automóvil, aquella enfermedad grave que sufriste, aquella muerte del familiar, aquel acto de violencia que presenciaste, aquel asalto, secuestro de un ser querido que te angustió sobremanera etcétera.

Yo, mi hijo, mi esposo, mi esposa, mi hermano, mi hermana, mi madre, mi padre, mi amigo, mi amiga, etcétera, podemos tener los síntomas de Estrés Postraumático debido a la violencia.

La violencia hoy es un mal que aqueja a naciones en América Latina, aún en los Estados Unidos de América y otros países del mundo, vemos terrorismo, vemos como hay pleitos en la calle, balaceras, secuestros, grupos armados que se han decidido en robar, traficar con drogas, matar, destruir vidas, hogares, millones de personas sufren hoy ésta violencia que afecta a la sociedad.

Muchas víctimas necesitan apoyo social de las personas que los rodean, necesitan que vuelva a fluir la comunicación, que ventilen, que hablen sus pensamientos, sus imágenes, sus emociones.

Necesitan en la medida que se lleva a cabo, bien o mal, esta ayuda.

Vamos a ver la gravedad de los síntomas después del trauma: Si tú presentas estos síntomas y tienes un cuadro de estrés agudo y no ha llegado a ser estrés postraumático, pero de pronto ves que dura otro mes y dura otro mes y vienen las pesadillas, y vienen los recuerdos, las imágenes vividas, los ataques de pánico, la angustia, la ansiedad, la depresión etcétera, conviene poner remedio cuanto antes a tu problema. Busca ayuda.

La comunicación es importante

Hoy en día la salud mental en nuestros países de América Latina ha mejorado muchísimo con respecto a los años sesentas y setentas según la *Organización Panamericana de Salud*.

Es increíble cómo nuestros países han notado la necesidad de extender mayor servicio médico a las comunidades, ciudades, etcétera.

Mayor servicio de profesionistas de hospitales, de clínicas de atención privada, en éste renglón de estrés postraumático. Se conoce muchísimo mejor hoy éste cuadro, se puede ayudar rápido y prontamente a las personas. Ahora recuerda que puedes buscar ayuda también en los servicios de salud mental de tu zona, ahí hay psicólogos, psiquiatras, enfermeros preparados para escucharte en salud pública que atenderán cualquier consulta.



La intervención temprana en víctimas recientes o potenciales afectadas por este trastorno de estrés postraumático como son familiares, cuidadores de las víctimas, personas que observaron la escena, vecinos, si se interviene rápido, esto es eficaz y previene la aparición de síntomas.

Mira te voy a decir algo, en muchas ocasiones el solo hablar de estos traumas, te alivia y a veces hasta te cura en una forma total. En nuestra experiencia de consejería familiar y matrimonial, no pocas personas llegan con estrés postraumático porque han sufrido algún trauma y los efectos del trauma han persistido hasta el día de hoy y sufren dolor, sufren angustia,

sufren pesadillas, recuerdos persistentes, etc.

Y entonces, *la comunicación es tan importante*, no te dé miedo decirlo, no te dé miedo hablar de esto, sé que es difícil abrirte con cualquier persona, hay mucha desconfianza que impera en nuestros corazones el día de hoy hacia los demás, ¿Qué intenciones tendrán? ¿Me verán con mala cara? ¿Se van a burlar de mí? ¿Me etiquetarán como un loco? ¿Me van a llenar de pastillas? Ahora ya no puedo ir a mi trabajo, ¿me echaran fuera de mi trabajo? ¿Perderé el empleo? ¿Mis hijos se darán cuenta, mi esposo, mi esposa? Etcétera.

Son pensamientos que son normales y vienen a nuestra mente antes de hablar nuestros problemas. Pero tú no debes actuar así, realmente hay personas que se interesan todavía por tu salud y sobre todo por tu **salud emocional** porque todos necesitamos cierto tipo de ayuda y hablar y expresar y llorar con los demás y poder dejar que fluya, que ventile ese problema ante personas responsables que nos escuchen y nos sepan dirigir hacia la solución de nuestro trastorno de estrés postraumático.

Recuerdo a Anita, una joven que presencié la muerte de un ser querido, entraron a su casa mataron a su hermano, los asesinos huyeron y hasta el día de hoy no los ha encontrado la policía.

Ella vio a su hermano morir, lo vio lleno de sangre, esas imágenes hasta el día de hoy la atormentan, la despiertan en la noche, la hacen sudar, la hacen tener ataques de pánico, la hacen deprimirse y violentarse y no entiende por qué actúa así y en su familia notan que Anita es diferente totalmente.

Anita era la única persona presente cuando murió su hermano sin embargo cuando Anita se acercó en busca de ayuda profesional lo que más le preocupaba a ella era ¿Qué van a pensar los demás acerca de esto? Pero cuando encontró al profesional de salud que fue simpático con ella, que entendió su problema y sintió afecto y se identificó con la persona y tuvo ese grado de compasión humana que muchos médicos aún tienen, y servidores en la salud mental, ella se empezó a abrir.

Pero no solamente salió eso, salió otro problema muy grave también, a ella le tocó presenciar, desgraciadamente, cómo su hermano violaba a su hermana; ella tenía dos traumas añadidos y el otro le daba muchísima vergüenza hablarlo, ¿cómo voy a decir que mi hermano es un violador? ¿Cómo lo

voy a acusar ante un doctor, qué tal si las autoridades lo encarcelan?, ¿Qué tal si hablo y esto me mete en un problema a mí con mi hermano y mi hermano me mata?

Vivimos encadenados, vivimos en prisiones, vivimos en situaciones que nos paralizan emocionalmente y no queremos hablar y es cierto, muchas veces hay razones por las que no debemos hablar.

Si secuestraron a un hijo mío y de pronto los secuestradores me dicen: “si usted habla de esto, mataremos a su hijo”, y si no hay con quien hablar de esto, el esposo no está en casa, los hijos son pequeños, ¿Quién me va a escuchar?, ¿y si hablo a la policía? Se enteran los secuestradores y matan a mi hijo y durante agonizantes semanas está esperando esa madre escuchar noticias si su hijo está vivo o está muerto.

¡Cuánto estrés, cuánta angustia, cuánto dolor siente esa madre o ese padre desesperado porque no encuentra respuesta a su angustia y no puede comunicarlo tampoco!

Hay personas dispuestas a ayudarte

Imagínese usted que esto se está convirtiendo en una plaga social, el desbordamiento de la pobreza, el marginamiento de muchas personas, el alcohol, las drogas que abren el camino a las violaciones, a los traumas, al pandillerismo a todo tipo de terror que controlan nuestras vidas.

¡Ay! cuánto dolor hay en aquellos jóvenes, en aquellas mujeres que han sufrido traumas en su vida y no quieren expresarlos, no pueden abrirse con cualquier persona, algunos van y buscan ayuda religiosa y siguen igual, otros buscan ayuda en los maestros de la escuela y no pueden ayudarlos.

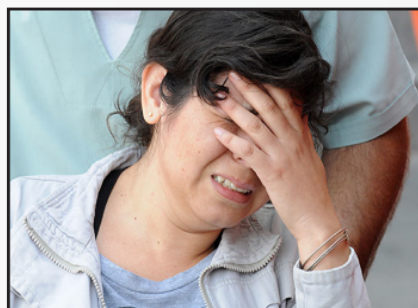
Pero hay personas que tienen capacitación y corazón también para escucharte, que tú sabes depositar en ellos tu vida emocional y no habrá traición ni desconfianza sino al contrario, confianza absoluta y total. Tú dirás “solamente en Dios puedo encontrar ayuda”, y es verdad solamente en Dios, en Cristo Jesús podemos encontrar esa paz, esa confianza, pero aun así muchas veces necesitamos que nos ayuden a conducirnos a cómo razonar, a cómo responder a esos pensamientos que nos vienen.

Necesitamos reentrenar nuestra mente ante esos episodios que vuelven a presentarse mentalmente,

emocionalmente, en pesadillas y que afectan mi conducta, mi equilibrio emocional, me llenan de rabia, de coraje, desesperación, depresión.

Inclusive hay medicamentos que, gracias a Dios, el día de hoy están en el mercado y pueden ayudarte a salir adelante, porque el trastorno del trauma afecta, no solamente cuestiones emocionales, sino también físicamente al cerebro.

Muchos soldados que han regresado de la guerra o que han vivido en las guerras, regresan con estrés postraumático: no pueden relacionarse con su esposa, con sus hijos; son solitarios, solamente están pensando en quitarse la vida, recurren al alcohol como una forma de olvidar el pasado, el alcohol los trastorna más, van a las drogas y se vuelven violentos, callados, introvertidos, no pueden adaptarse a ningún trabajo, empobrecen y esto agrava más su condición.



Hoy en día se ha comprobado que estas personas sufren estrés postraumático, muchas de ellas sufren cambios en el cerebro. Y no voy a tratar de explicar

mucho de esto porque hay quien lo hace mejor y hay lugares en donde de donde podemos aprender como las Asociaciones de Psiquiatría y Psicología locales o las páginas de internet sanas en donde encontramos información buenísima sobre el estrés postraumático.

Pero quisiera decirte que a estas personas se les acabó la vida y la tasa de suicidios entre este tipo de soldados se ha incrementado en una forma muy grande, se sienten desesperanzados, ya no quieren vivir; otros perdieron un miembro: la pierna, el brazo, quedaron ciegos, quedaron paráliticos o en sillas en ruedas y se sienten inútiles.

Otros atraviesan por problemas terribles económicos, otros perdieron su negocio, me refiero al público en general que nos escucha, otros sufrieron el secuestro de un hijo, la amenaza de muerte, amenazas telefónicas, observaron actos violentos, vieron cómo moría una persona, sufrieron accidentes inimaginables y hoy están atrapados en sí mismos, no hay esa válvula de escape.

Aprendamos a hablar de la situación

Vamos a lo natural: pensemos por un momento qué sucede en una caldera que está hirviendo todo el día pero no tiene manera de sacar afuera su vapor, va a explotar; así mismo el cerebro es un órgano que tiene un límite; si está sobrecargado de tensión, de angustia, de ese tipo de pensamientos y no se trata rápidamente este cuadro, va a explotar el cerebro, pero no explota como la caldera, a veces se deprimen las personas, no funciona bien el pensamiento, a veces se producen trastornos más severos como esquizofrenia, trastornos de personalidad y/o suicidios.

Pero ¿qué podemos hablar de la gente que vive ese trastorno y no lo comenta? Sigue siendo nuestra angustia y nuestra preocupación en este programa, aquellos que simplemente no tienen ayuda, o aun aquellos que no tienen las posibilidades de buscar ayuda.

“¿A dónde voy?” Dice el indígena que perdió sus tierras y ahora no tiene dónde sembrar... *“¿quién me va a escuchar? Soy una persona que no tengo ninguna influencia, ningún amigo que me pueda ayudar, no tengo recursos para pagar un médico, no tengo estudios...”*

“No, no, no, yo no quiero que me pongan la etiqueta de que estoy enfermo de la mente”, así piensan otros y es que el orgullo muchas veces no nos permite hablar, no nos permite ventilar nuestro problema, fluirlo a otras personas que puedan ayudarnos.

¿Cuántas mujeres se avergüenzan de haber sido maltratadas físicamente? ¿Cuántos niños en la escuela sufren todo tipo de maltrato, desde físico hasta verbal, sexual, emocional? Y callan ¿por qué? Porque les da miedo hablar o tienen vergüenza o no saben cómo expresarlo o se tragan el problema y están atrapados en un callejón sin salida. Busca ayuda inmediatamente, no te de pena.

Ojalá se levante un grupo en nuestros países de Latinoamérica de profesionistas, ya sea enfermeros de salud mental, enfermería en salud mental, asistentes en salud mental, médicos, psiquiatras, psicólogos y todo tipo de personas que estén trabajando en el área de salud mental, son tan útiles, son tan importantes para nuestras vidas. Con ellos te puedes descargar y si estás pensando en hacerte daño o en dañar a otras personas, si eres incapaz de controlar tu carácter y tu comportamiento si necesitas ayuda.

Si tienes esos síntomas muy angustiantes de trastorno

de estrés postraumático necesitas ayuda, te repito en los servicios de salud mental de tu zona hay psicólogos y psiquiatras de la sanidad pública que atenderán cualquier consulta, lo acabo de mencionar.

La intervención temprana es el primer paso

Ahora bien, yo quisiera extender un poquito el tema del estrés postraumático al área familiar. Recordemos que el estrés postraumático es la cara oculta de la familia de hoy.

Antiguamente nuestras familias se dedicaban a trabajar y punto; a estudiar, a jugar en el barrio, a cantar, a ser alegres, a convivir con los vecinos. Nuestros vecindarios eran lugares paradisíacos, ahí vivíamos, ahí platicábamos, ahí llorábamos, ahí reíamos, ahí nos regañaban, ahí nos decían de cosas, pero éramos libres.

Hoy en día muchos vecindarios, barrios y lugares residenciales o no residenciales se han convertido en verdaderos infiernos, y la persona con estrés postraumático tiene recuerdos directos relacionados con un aspecto concreto de ese trauma, la que fue violada, la que fue abusada, etcétera, y ahora te preguntas ¿qué hago?, yo tengo todo eso y además tengo más cosas que usted no mencionó, ¿qué hago?

Lo que te recomendamos hoy es la **intervención temprana**; o sea si tú eres víctima reciente o has sido afectada o afectado por el trastorno de estrés postraumático necesitas una intervención temprana.



Y ahora tú me preguntas ¿Qué es eso? ¿En qué consiste? Bueno, primeramente es dar información sobre el proceso, acerca de esa reacción que

suele seguirte: los síntomas que experimentas, los pensamientos que desarrollas... todo al hablar, y no tengas miedo, desahógate.

Explícale esto a una persona que tenga una preparación básica o muy especializada, ellos te van a entrenar a relajarte, a respirar correctamente.

En Estados Unidos hay una investigación que se está llevando a cabo, práctica también, donde exponen a los soldados que regresan de las guerras. Están ahí

las imágenes que ellos vivieron y que les produjeron estrés postraumático: explosiones, la pérdida de su extremidad inferior etcétera, y los ponen en un tipo de película donde ellos están observando a través de un aparato esas imágenes traumáticas y otra vez los exponen a las situaciones que ellos tratan de evitar.

Esto ayuda que la persona pueda ser libre de esa imagen pasada y a que no le tenga miedo, se acostumbre.

Ahora, muchas veces, te van a ayudar de esta manera, te van a enseñar a pensar, ¿cómo reaccionar ante el trauma cuando viene el recuerdo de nuevo? ¿Cómo conducir tu mente, tus pensamientos, tus razonamientos que producen pensamientos negativos como ansiedad, depresión, irritabilidad, etcétera?

Terapia cognitivo conductual Desde el punto de vista psicológico, hay varias maneras de abordar para curar el trastorno de estrés postraumático. El nombre de *terapia cognitivo conductual* es un nombre muy bonito pero no lo entendemos muchos, y entonces tenemos que recibir ayuda ¿no?

Para entenderlo esto es, cuando el psicólogo te ayuda a pensar ¿cómo reaccionar ante esa situación? A la imagen vívida del pasado que me traumó, si realmente esta así de grande como yo la veo, si realmente debo reaccionar así o debo de cambiar mi percepción, el psicólogo me va ayudando, me va conduciendo a cómo enfrentarme ante tales situaciones.

La terapia de apoyo te puede ayudar, desde un ser querido y las intervenciones farmacológicas y los medicamentos. Fíjate, en una ocasión un joven sufrió precisamente mucho de las drogas, era adicto a las drogas y esto lo llevó a presenciar crímenes, a presenciar todo tipo de cosas que le afectaron finalmente, y se acercó a él un tío a quien le tenía mucha confianza y este joven empezó a ir al gimnasio con su tío, y en el gimnasio aprendió mucho acerca de cómo adquirir condición física mejorar el estado de salud de su cuerpo, levantar pesas, correr, diferentes actividades recreativas, el tío nunca lo dejó solo, eso fue un apoyo y para el joven una terapia tremenda que lo llevó a buscar ayuda y se completó finalmente la solución.

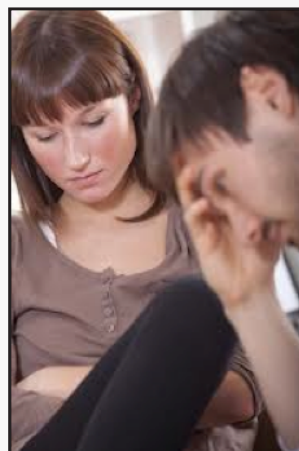
Consejos útiles

Cuando la vida te da la espalda, puedes llegar a padecer cierto estrés postraumático pero siempre hay algo que se puede hacer al respecto para superar los

efectos. Para sobreponerte a una situación traumática yo te sugiero que tomes nota de estos consejos:

- **Acepta lo sucedido.** Reconoce la situación traumática y entiende que esto será complicado de asimilar. Será fundamental para ti poder reducir el daño mental de aquel evento, de aquel trauma y así lograr superar las secuelas que pueda haberte ocasionado. Reconoce la situación traumática, debes estar consciente de que esto será complicado de asimilar. No, no va a ser sencillo, va a ser complicado, pero puedes lograrlo.

- **No dejes de comunicar tus pensamientos y sentimientos con los que te rodean.** Ellos te van a comprender, te pueden hacer sentir mejor, te pueden ayudar a recuperar la confianza. Es importante poder expresarte acerca de la vivencia traumática; el diálogo te aliviará, lo peor que puedes hacer es no contar lo que te sucede porque de esa forma no podrás recibir ayuda.



- **Reconstruye mentalmente el episodio traumático.** Esto es para procesar el recuerdo traumático y desbloquear tus pensamientos, conductas y sentimientos. Intenta hacerlo sin miedo, sin remordimiento, este paso es importante. El reconstruir mentalmente el episodio traumático es importante porque para

darte cuenta de que ya no se puede volver atrás, que las cosas han venido así y debemos afrontarlas o enfrentarlas porque la vida continúa, no te puedes quedar atrás, la vida sigue adelante.

Si el estrés postraumático te impide hacer vida normal, te recomendamos que imagines situaciones temidas que en un primer momento te pueden reactivar tus miedos y ansiedades pero te permitirán controlar dichas situaciones, con esto aprenderás a controlar tus emociones y en el terreno mental no habrá consecuencias peligrosas, si lo consigues habrás dando un paso esencial en tu recuperación.

Tú dirás ¡bueno tú me estás pidiendo que yo vuelva a pensar en lo que me traumó! Exactamente, que sudes, que te pongas nervioso, que te angusties, pero empiezas a superarlo, vuelves a pensarlo, y ya

no es tanto el efecto y lo vuelves a pensar hasta que desaparece. ¿Está comprobado? Sí, científicamente sí; en el campo de la práctica sí, ¿Lo puedo lograr yo? Sí.

- **Ejercita tu capacidad de relajación.** ¡Qué importante es saber relajarte! Podrás lograr un equilibrio tanto emocional como físico, liberándote de tensiones.

Puedes recurrir a diferentes técnicas de respiración, relajación, ejercicios, etcétera y con ellas aprenderás a enfrentar situaciones específicas.

- **Desarrolla capacidades.** Hazte hábil para que puedas dirigir mejor lo que quieres que suceda, más que evitar lo que no quieres que ocurra; o sea, mucha gente vive con miedo de lo que va a ocurrir, su percepción, su entendimiento de lo que va a pasar se agranda y de esta manera se agranda su ansiedad, se hace gigante el problema y eso afecta mucho a la persona, le produce ansiedad, estrés, dolor de cabeza, dolor de cuello, dolor de hombros, dolor de espalda inferior, etcétera, dolor generalizado, la persona no tiene esperanza, no tiene alegría, no, simplemente está esperando ya lo que le va a venir, ya está ¿y ahora? ¿qué sigue?

Qué triste ¿no? Eso nos pasa a todos pero recuerda algo que es muy importante: si tú no tienes la suficiente fuerza para salir de este pozo, busca ayuda profesional especializada.

Además puedes participar en grupos de auto ayuda, hay grupos de auto ayuda específicos para este tipo de personas con estrés postraumático. La meta es esta: que logres que *tus pensamientos no dominen tus sentimientos*, y las actitudes con las que vas a encarar o enfrentar los inconvenientes de la vida. ¿Cuántas personas hoy nos escuchan y se preguntan a sí mismas, “¿qué más puedo hacer?”

“No temeré mal alguno”

Yo quisiera continuar con la lectura que dimos la semana pasada al Salmo 23 en las Sagradas Escrituras, un salmo muy conocido entre nosotros, quienes tenemos a las Sagradas Escrituras, la palabra de Dios, como algo fundamental, como el fundamento de nuestras vidas.

Leíamos la semana pasada: “*El Señor es mi pastor, nada me faltará, en lugares de delicados pastos me hará descansar*”. La palabra **descansar** aquí es clave,

descansar de esas angustias, de esos recuerdos, de esa ansiedad, de esa aflicción, de ese problema, que me genera y me genera estar pensando sólo en eso y además miedo de lo que sigue y miedo, angustia y ansiedad de lo que va a pasar.



Reflexiona: Dios te ama, Dios te acepta como eres, Dios, Jesucristo tiene la solución profunda, real que te estabiliza absoluta y totalmente. No estoy sugiriendo

a nadie que deje su tratamiento médico, su ayuda especializada, si esto te está ayudando, adelante, lo necesitas.

A lo que me refiero es que estoy aplicando la parte espiritual de este programa, el enfoque espiritual, ya hablamos de la parte científica, práctica, definiciones, testimonios de personas que sufren el estrés postraumático, el rostro oculto de nuestras familias hoy, pero ahora hablamos de la parte espiritual, de Dios, el Creador, el Todopoderoso, Su hijo dice: “*Yo soy tu pastor, nada te faltará, en lugares de delicados pastos te voy a dirigir, te voy hacer descansar junto a aguas de reposo*”.

¡Ay qué palabra tan hermosa! ¡Descansar, reposar! Es como aquél hombre que lleva en sus hombros una carga tan pesada de maíz, de frijol, de lo que sea, de arroz y ya está cansando de cargar esos bultos y de pronto encuentra un arroyito con sombra, árboles verdes que están dando oxígeno y una brisa fresca y deja ahí sus bultos y descansa y bebe del agua y se sienta en un lugar refrescante y se reconforta, se reanima y sigue y sigue hacia adelante, se recuperó ¿verdad?

Imagínate, Dios tiene el poder para que tú te recuperes, fíjate en las cosas que Él creó: las estrellas, las galaxias, el infinito, espacio que se expande cada día y se hace más grande y más grande y aún los más grandes científicos no entienden el misterio (que para Dios no es misterio y para los que aman a Dios tampoco) de esta creación tan maravillosa.

Sin embargo, El que hizo todas estas cosas ¿no podrá hacer que tú reposes? El que hizo todas estas cosas ¿no podrá hacer que cuando andes en ese valle de sombra, de muerte, no tengas temor?

“No temeré mal alguno” dice el versículo 4; No temeré mal alguno. Fíjate, el temor se ha apoderado de muchas vidas, el temor hoy es el dueño, amo absoluto de muchas vidas, el temor a enfermarte, a perder un hijo, a un secuestro, a un balazo, a un robo, a la violencia, a la muerte.

“No temeré mal alguno”, la persona que ama a Dios no tiene temor de las malas noticias. No teme las malas noticias ¿por qué? Porque Dios está con él, Cristo Jesús está con él.

“Tu vara y tu cayado me infundirán aliento”, ¡Cuántas personas necesitan en su vida aliento! Fuerzas para vivir, ánimo, así como el pastor ayuda a sus ovejitas y las va guiando con su vara, y con su cayado las ayuda para que no caigan en los pozos, para que no caigan en los lugares peligrosos, porque la ovejita es muy dócil pero también a veces se separa del rebaño y anda ahí en lugares peligrosos y vienen los animales salvajes o los precipicios, pero el Buen Pastor siempre está cerca y está cuidando que esa ovejita esté bien y ese es Cristo Jesús.

“Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores” ¿Qué es esto? Dios tiene un banquete continuo de paz, de gozo para aquellos que sufren angustias. Hay personas que sufren angustias por causa de otras personas, de un esposo, del desempleo, de la violencia, etcétera, sin embargo Dios tiene preparado un banquete para ti. En Su Palabra encontrarás todos los días el consejo práctico y verdadero.

Nunca me olvido de las palabras de uno de varios psiquiatras con los cuales he hablado y me dicen “mira mis pacientes que se acercan a Dios, se curan.” ¿Por qué aceptan tal hecho y tal realidad? Porque ven los resultados, ven que en la angustia que tenía ese paciente ahora tiene paz, tiene gozo, tiene libertad, tiene una nueva vida en Cristo Jesús, solamente Él te la puede dar, nadie más.

“De modo que si alguno está en Cristo, nueva creación es”, *nueva creatura*. Muchas veces ya no se puede arreglar nuestra vida de ninguna manera emocional, física, y espiritualmente no se diga, pero *Cristo te da vida nueva*, te da una nueva mente, te da un nuevo corazón, nuevos sentimientos, nueva paz, gozo, alegría, nueva confianza para hacerle frente a las situaciones inconvenientes a las angustias, a los recuerdos pasados.

En fin, son muchos los testimonios que pueden llegar hoy a nuestras líneas diciendo: es verdad lo que este hombre está diciendo y sobre todo, la Palabra de Dios.

Gracias por tu atención. Cuídate mucho y nos vemos en el siguiente programa; seguiremos con nuestro tema LA FAMILIA Y LA SALUD MENTAL.

Dr. Sergio H. Canavati Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com