

Con éste folleto queremos comunicarles unas informaciones que pueden ser importantes en su situación.

### **Reacciones posibles**

Acontecimientos excepcionales como accidentes, violencia ó catástrofes afectan a muchas personas causando graves reacciones y sentimientos. También pueden ser afectados los testigos y ayudantes.

Después de tal acontecimiento muchas personas reaccionan con

- sentimiento de abandono
- miedo
- depresiones
- remordimientos
- fuertes cambios emocionales
- falta de orientación
- desconcierto
- incapacidad de realizar las tareas rutinarias

Èstas o parecidas reacciones son normales y naturales. Pasarán dentro de algunos días.

Algunas veces pueden presentarse otros problemas como por ejemplo:

- mucha nerviosidad y miedo
- insomnio, pesadillas
- la convicción que a la vida le falte el sentido
- falta de esperanza
- memoria defectuosa
- problemas de concentración
- recuerdos dolorosos y imagenes que se imponen
- falta de apetito y mucho cansancio
- deseos aumentados para tomar bebidas alcohólicas ó tranquilizantes

Dichas reacciones van disminuyendo dentro de semanas, paso a paso, hasta que desaparecen totalmente.

### **¿Qué puede hacer Usted por si mismo?**

Cuándo Usted haya vivido un acontecimiento grave, es recomendable relajarse. Tómese el tiempo de analizar lo ocurrido y así recupere la tranquilidad para descansar.

- Observe sus deseos momentáneos y tómese el tiempo.
- No oprima los sentimientos y hable con personas de su confianza.
- Procure de volver lo más pronto posible a sus actividades de siempre.

- No tenga la esperanza de que el tiempo borre sus recuerdos. Los actuales sentimientos seguirán preocupándole por mucho tiempo.
- Trate de pasar el tiempo con cosas agradables que le alegran y relajan.
- No vacile en aceptar ayuda psicológica ó espiritual.

### **¿Qué pueden hacer los familiares ó amigos?**

La comprensión de familiares y amigos puede contribuir a ayudar a la persona afectada a mitigar lo sufrido. En muchos casos el sentimiento de no hallarse solo ayuda mucho.

Cuando una persona afectada hable de sus sufrimientos hay que

- escucharla
- tratar de tomarse mucho tiempo para la persona
- aceptar con seriedad los sentimientos de la persona en cuestión

Algunos sucesos exigen necesariamente la organización y el arreglo de cosas. Un apoyo práctico puede dar alivio. Es sumamente importante que se le aconseje a la persona afectada reanudar sus actividades acostumbradas.

## Ayuda especializada

Si después de cuatro semanas las reacciones y síntomas siguientes siguen muy intensas, exigen ayuda profesional:

- Si tiene la impresión que sus sentimientos y sensaciones no se hayan normalizado.
- Si sufre constantemente de pesadillas o mal dormir
- Si se acuerda frecuentemente sin querer de los acontecimientos acaecidos.
- Si evita ciertas situaciones o lugares que evocan la memoria a los acontecimientos ocurridos.
- Si fuma (mucho más), toma mucho alcohol ó consume drogas ó muchos medicamentos.
- Si resulta cada vez menos eficaz su trabajo.
- Si son extremadamente afectadas sus relaciones, se desarrollan dificultades sexuales.
- Si no puede hablar con nadie sobre sus sufrimientos pero tiene el deseo de hacerlo.

## Es preciso tomar en serio éstas síntomas

Cuando se presentan por un período prolongado, es muy importante acudir a una ayuda externa para eludir secuelas serias.

En Hamburgo existen muchas instituciones que pueden ayudarle. Entre ellos cuentan consultorios, terapeutas, psicólogos, ayuda espiritual y médicos.

## Más informaciones sobre ayuda profesional obtiene por intermedio de:

Oficina del  
cuidado espiritual  
en casos de emergencia:  
040 – 42851 4051

[www.notfallseelsorge-hamburg.de](http://www.notfallseelsorge-hamburg.de)

Entregado por:

El cuidado espiritual en casos de emergencia es una obra ecuménica de la iglesia evangélica y la iglesia católica en Hamburgo. Se ofrece a todos los ciudadanos de la ciudad independiente de su origen social, cultural ó religioso. Inmediatamente después de una desgracia esa asistencia profesional es disponible. Sólo es posible la llamada por el número central de los bomberos para emergencias "112".

Este folleto fué emitido por el "Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe" (BBK) con el apoyo del Equipo de Intervención de Crisis y Apoyo Espiritual Vorarlberg (KIT Vorarlberg) y del Cuidado Agudo de Viena. (ABW)



CUIDADO ESPIRITUAL EN CASOS DE EMERGENCIA EN HAMBURGO

## QUE HACER DESPUÉS DE UNA DESGRACIA

## INFORMACIONES Y RECOMENDACIONES PARA PERSONAS AFECTADAS Y FAMILIARES

ESPAÑOL