



GUÍA DE AUTOAXUDA PARA PERSOAS AFECTADAS POR SITUACIÓNS CRÍTICAS

COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA

Espiñeira, 10 - Baixo
15706 Santiago de Compostela
Tfno.: 981 534 049. Fax: 981 534 983
copgalicia@cop.es

www.copgalicia.es

Se recentemente vostede ou alguén achegado se viu afectado/a por unha situación crítica, esta guía pode axudarlle a comprender as posibles reaccións que pode ter en diante.

Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e Emerxencias (GIPCE)
do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



1. SENSACIÓNS CORPORAIS

- Ausencia de reaccións, non sentir nada.
- Sensación de parálise ou adormecemento.
- Cansancio, fatiga, desgana.
- Náuseas e vómitos, dor de cabeza.
- Tremores, dificultade para respirar, palpitacións, taquicardia, aumento do apetito.
- Problemas de concentración de memoria, desorientación.

3. COMPORTAMENTOS

- Choros, risas incontidas, suspiros.
- Busca ou espera ansiosa pola chegada da vítima.
- Cambios bruscos de humor...
- Evitar á xente.
- Durmir pouco ou en exceso, ter pesadelos ou sono non reparador.
- Non facer nada ou non parar de facer cousas.
- Comportamentos irresponsables: conducir a alta velocidade, abuso de medicamentos, de drogas ou alcohol,...

2. SENTIMENTOS

- Incredulidade, insensibilidade, sensación de que non está pasando.
- Irritación, rabia, irritabilidade, resentimento.
- Angustia, ansiedade, frustración, culpa.
- Medo, soidade, impotencia.
- Alivio.
- Sensación de vacío, de illamento, de abandono.
- Sentir que non merece a pena vivir, non querer seguir vivindo...

Lembre que as reaccións que sente son as esperables ante unha situación extraordinaria como a que está a vivir e que non todos/as reaccionamos igual.

¿QUE PODO FACER AGORA?

- ✓ Comparta **sentimentos con familiares e amigos/as**.
- ✓ Pídalles axuda **se a precisa**.
- ✓ Chore se o necesita.
- ✓ Permita a compañía doutras persoas.
- ✓ Manteña as súas rutinas con respecto á hixiene, descanso e alimentación: **durma o suficiente, intente comer algo en todas as comidas aínda que non teña fame**.
- ✓ Mantéñase activo/a: **faga pequenas actividades diarias, póñase pequenas metas, planifique actividades por orde de importancia, distribúa o seu tempo e leve unha vida o máis ordenada posible**.
- ✓ Ocúpese de cousas que realmente poida solucionar.
- ✓ Evite automedicarse, **tomar drogas ou alcohol para reducir a pena. Non vai cambiar a situación e pode empeoralala**.
- ✓ Se toma un tratamento médico de forma habitual contacte co seu centro de saúde.
- ✓ Déase un tempo de reflexión **antes de calquera decisión importante para poder ver as cousas desde outro punto de vista**.

Déase permiso para sentirse "mal"

Volva pouco a pouco á súa rutina diaria



RECOMENDACIÓNS PARA FAMILIARES E AMIGOS/AS

ACOMPAAÑE

- ✓ Permita que chore, que fale, que exprese o enfado, a rabia, a culpa... polo suceso vivido.
- ✓ Escoite. Evite facer preguntas incómodas.
- ✓ Non diga nada se non sabe o que dicir; o que precisa neste momento é ser escoitado/a. Ás veces unha aperta vale máis que calquera comentario.
- ✓ Non faga comentarios do tipo: "foi mellor así", "non sufriu", "tes que ser forte", "non chores", etc.
- ✓ Non lle dea consellos sobre o que ten que facer se non llos pide.
- ✓ Respecte o seu desexo de estar en soidade.
- ✓ Non compare a situación vivida con outras semellantes, nunca son iguais.

ACTÚE

- ✓ Manteña o contacto nos días posteriores: visitas, chamadas de teléfono...
- ✓ Ofreza a súa axuda: tarefas cotiás, trámites,...
- ✓ Facilite momentos de intimidade...
- ✓ Anime a que desenvolva a súa rutina diaria.

REACCIÓNS MÁIS HABITUAIS EN MENORES

1. SENSACIÓNS CORPORAIS

- Malestar físico: dores de cabeza, de estómago, dores vagas e difíciles de localizar...
- Perda de apetito.
- Nerviosismo.
- Esgotamento ou falta de enerxía.

2. SENTIMENTOS

- Medo á separación dos seres queridos, aos estraños, á escuridade, a quedar sós...
- Vergoña, culpabilidade, ira, rabia, enfado constante, agresividade.
- Sensación de que non lles está a pasar a eles.
- Os/As adolescentes poden evitar mostrar os sentimentos, como non querer chorar.
- Os/As menores, sobre todo ata os 7-8 anos, pode que non reaccionen e simplemente queiran marchar a xogar.

Lembre que as reaccións que sente son as esperables ante unha situación extraordinaria como a que está a vivir e que non todos/as reaccionamos igual...

3. COMPORTAMENTOS

- Comportarse como se nada pasara.
- Evitar a separación dos seus seres queridos.
- Aparecen comportamentos xa superados como mollar a cama, chupar o dedo, ciúmes, rabechas...
- Dificultade para durmir, para ir á cama.
- Problemas na escola: negarse a ir, dificultades de concentración, rendemento, comportamento...
- Non querer estar con outros/as compañeiros/as.
- Non querer ver ou escoitar cousas relacionadas coa situación vivida.

Teña en conta tamén que ata os 6 anos, máis ou menos, non entenden que morrer significa non volver ver á persoa.

RECOMENDACIÓNS CON MENORES

QUEN LLO DEBERÍA DICIR

- A persoa adulta máis próxima afectivamente

COMO DICIRLLO

- Comece polo que pode saber.
- Diga sempre a verdade: evite mentiras e explicacións como "xa durme tranquilo/a", "marchou de viaxe", etc.
- Dígallo de forma que o poida entender e con información axeitada para a súa idade.
- Responda ás súas preguntas.
- Dígalle o que está a pasar e o que pode pasar.
- Se o ve necesario trate de explicarlle que non ten culpa do acontecido.

ASISTENCIA A FUNERAIS

- Permita a despedida, se o/a menor o pide e é posible, tanto no caso de hospitalizacións como en caso de falecemento.
- Se o/a menor desexa asistir ao funeral non llo impida, isto axudarlle despois. Con 7 anos xa poden asistir acompañados de alguén próximo.

Os/As menores son especialmente vulnerables nestas situacións.

A forma en que os adultos reaccionemos ante eles e lles contemos o acontecido influirá en como leven a situación

O DÍA A DÍA

- ✓ Fale co/coa menor sobre os seus sentimentos. Non tema falar tamén dos seus propios sentimentos e de mostrar a súa dor.
- ✓ Permita que chore, que estea triste, e permítase chorar e estar triste diante del/dela.
- ✓ Anímeo/a a que exprese o que sente: escribindo, debuxando,...
- ✓ Se o pide, fale sobre o acontecido ou de temas como "a morte".
- ✓ Teña en conta que pode ter que responder ás mesmas preguntas unha e outra vez. Dedíquelles tempo e sexa cariñoso/a, sobre todo á hora de durmir.
- ✓ Non se enfade se molla a cama ou se chupa o dedo, pouco a pouco volverá á normalidade.
- ✓ Procure que volva canto antes ás súas rutinas: horarios, responsabilidades, ir á escola, xogar...
- ✓ Permítalle colaborar en actividades nas que se poida sentir útil nesta situación.
- ✓ Comunique a situación ao centro escolar.



TRAS A MORTE DUN SER QUERIDO

- Cando falece un ser querido comezamos un **PROCESO NORMAL** que nos permitirá adaptarnos a esa perda.
- A este proceso chamámolo **dó**.
- Cada dó é único, igual que as persoas e as situacións vividas.
- Se vostede perdeu un ser querido e está a ler isto, saiba que xa está a avanzar no seu propio e único proceso de dó.

COMO SE PODE SENTIR

- ✓ Pódenlle aparecer calquera das reaccións recollidas nesta guía.

QUE PODE FACER

- ✓ Siga as recomendacións que están nesta guía, poden serlle de utilidade.
- ✓ Acuda ao seu centro de saúde ou pida axuda psicolóxica se o precisa.

SABERÁ QUE O TEN SUPERADO CANDO:

Sexa capaz de recordar sen dor.
Sexa capaz de adaptarse á súa nova situación.
Centre a súa enerxía NA VIDA e nas actividades diarias.

CANTO PODE DURAR

A duración do seu proceso vai depender de aspectos como a súa relación coa persoa falecida, a idade, o tipo de morte, o apoio familiar e social que teña, se está a pasar por outras circunstancias importantes na súa vida (saúde, traballo, familia...), aínda que o habitual é que dure entre 1 e 3 anos.

Teña en conta que vivir o presente non implica ignorar o pasado e que superar non é esquecer.

¿CANDO DEBE SOLICITAR AXUDA?

Se pasado un tempo prudencial, 4-8 semanas, percibe que a intensidade das súas reaccións non diminúe, que aumenta ou percibe que esas reaccións dificultan de forma importante a súa vida social, laboral ou calquera outra parte fundamental dela, considere seriamente a posibilidade de pedir axuda profesional, tanto médica como psicolóxica.

INFORMACIÓN DE INTERESE

PODE CONTACTAR CONNOSCO NO



PÁXINA WEB RECOMENDADA

<http://www.vivirlaperdida.com>

LECTURAS RECOMENDADAS

-  Ibarrola, Begoña: *Cuentos para el adiós*, ed. SM, 2006. Contén contos para explicar a morte a nenos/as de distintas idades e para distintas situacións.
-  Bucay, Jorge: *El camino de las lágrimas*, ed. Grijalbo 2001.
-  Kübler-Ross, Elisabeth: *La muerte: un amanecer*, ed. Luciérnaga, 2008.