

REACCIONES COMUNES A LA ANGUSTIA

SITUACIONES Y ESTRÉS EXTREMO

Las reacciones al estrés extremo y los eventos angustiosos diferirán de una persona a otra. Los factores que afectan la forma en que reacciona una persona pueden incluir el tipo de situación a la que está expuesta, las experiencias previas, las estrategias de afrontamiento existentes, así como el acceso a la comunidad y los apoyos sociales.

Es normal ser impactado por situaciones y eventos angustiosos. A continuación se enumeran las reacciones comunes. Si los signos persisten o empeoran, es importante conectarse y recibir apoyo.



FÍSICO

Dolor corporal, cansancio, dolor de estómago, dolor de cabeza, dificultad para dormir, incluyendo pesadillas, dificultad para conciliar el sueño, niveles bajos o altos de energía, temblores, latidos cardíacos rápidos, náuseas, vómitos o diarrea, cambios en el apetito



MENTAL

Dificultad para concentrarse, perder la noción del tiempo, dificultad para tomar decisiones o resolver problemas, dificultad para recordar cosas, sentir que está reviviendo el evento/situación una y otra vez en su mente



EMOCIONAL

Ansiedad, temor, nerviosismo o pánico, miedo a que la situación vuelva a ocurrir, desánimo o tristeza, entumecimiento, sensación de desconexión y distanciamiento del mundo y/o de las personas que lo rodean, sentimientos de culpa, vergüenza, vergüenza, ira, desesperanza, irritabilidad



INTERPERSONALES

Retraído, sintiendo que nadie lo comprende, en conflicto con los demás.
Es normal verse impactado por situaciones angustiosas.



COMPORTAMIENTO

Impulsividad, evitar cosas que recuerdan la situación, no querer hablar de ello, abuso de alcohol o sustancias

REACCIONES COMUNES A EVENTOS ANGUSTIANTES Y SITUACIONES EN LOS NIÑOS

Los niños pueden verse afectados por eventos angustiosos incluso cuando no entienden lo que ha sucedido. Pueden reaccionar de manera diferente a los adultos ante situaciones estresantes, y sus reacciones dependen de su etapa de desarrollo.

Los eventos angustiosos pueden afectar la educación de un niño. Su desempeño puede empeorar, o pueden trabajar duro para volverse 'perfectos' para evitar consecuencias negativas. El sentido de confianza de los niños en el mundo que los rodea puede verse afectado.

Al igual que con los adultos, es normal que los niños se vean afectados por situaciones y eventos angustiosos. A continuación se presentan algunas reacciones comunes a la angustia que los niños pueden experimentar. Es importante que los adultos en la vida de los niños los ayuden a comprender y dar sentido a las experiencias angustiosas, y conectarse con los apoyos de MHPSS cuando sea necesario para ayudar a prevenir impactos a largo plazo.



BEBÉS
(NACIMIENTO A 2)

Puede retener recuerdos, vistas u olores relacionados con eventos.
Puede aumentar el llanto, el apego, la irritabilidad, la pasividad (tranquilidad, sensación reducida de conexión) aumento del estado emocional



NIÑO (2-6)

Miedo a ser separado de los cuidadores, sentimientos de desamparo e impotencia.
Podría volverse más retraído o estar en negación. Puede volver a comportamientos como chuparse el dedo, mojar la cama (para aquellos que previamente han ganado control sobre su vejiga) o tener miedo a la oscuridad. Puede representar partes de la(s) experiencia(s) angustiosa(s) en su juego una y otra vez



JOVEN
NIÑOS (6-10)

Más fácil de entender temas complicados, sentimientos de culpa, sensación de fracaso, ira.
Puede tener fantasías sobre ser el salvador, puede querer hablar sobre el evento a menudo. Buscará formas de restablecer el control. Vuelvo a comportamientos como chuparme el dedo, tener miedo a la oscuridad y negarme a hablar o comunicarme con los demás (a veces incluso con los más cercanos a ellos). Puede haber cambios impredecibles en el estado de ánimo.



ADOLESCENTES (11-18)

Puede reaccionar de manera similar a los adultos.
Puede experimentar irritación, rechazar las reglas o volverse agresivo. Puede volverse más impulsivo y participar en comportamientos de búsqueda de riesgo como el consumo de alcohol o sustancias, autolesiones, malos hábitos alimenticios como comer demasiado o muy poco. Puede ser más temeroso.