UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS



# GUÍA PARA RECONOCER SÍNTOMAS ESPERADOS EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS Y CUÁNDO PEDIR AYUDA ESPECIALIZADA



Una crisis se caracteriza por la vivencia de **desorganización.** En situaciones de estallidos sociales las crisis, en una primera etapa, se caracterizan por la **incertidumbre**, el shock y un vaivén emocional. Por otra parte, algunas personas reportan que las situaciones de crisis les permiten ajustar su sentido de vida. No obstante, la vivencia de incertidumbre y la exposición a violencia despierta una serie de síntomas que se recomienda chequear.

Estos síntomas son esperados en una situación de crisis, usted puede vivenciarlos o no. En caso de experimentarlos, consulte a especialistas solo si se mantienen en el tiempo, se intensifican y no le permiten funcionar. De lo contrario, se recomienda que los chequee constantemente, pues en la medida que la crisis pase los síntomas tenderán a decaer en el tiempo.

# LOS SÍNTOMAS A EXPERIMENTAR:

- Cansancio a nivel físico y/o mental.
- Baja en la capacidad de atención, concentración y memoria.
- Dificultades en la capacidad de expresar ideas y/o sensación de que cuesta articular coherentemente las ideas.
- Confusión y/o estado de incertidumbre que impide planificar.
- Percepción de pérdida de control.
- Mayor dificultad para resolver problemas.
- Baja en el rendimiento (académico, laboral, entre otros) y/o demorarse más en realizar una tarea específica.
- Se puede experimentar mayor intensidad emocional o un decaimiento del ánimo.
- El síntoma más reconocido es la ansiedad, que se puede manifestar inicialmente con miedo y en estados intensos como angustia, experimentando crisis de angustia, pánico y agorafobia.
- En un estallido social, la experiencia de miedo y euforia son bastante comunes, especialmente si hay historia de trauma previo o por la simple exposición a situaciones de violencia.
- Menor tolerancia a la frustración, mayor cantidad de episodios de rabia y enojo.
- Las personas tienden a reportar mayor irritabilidad, lo que los hace más propensos a envolverse en discusiones y peleas con pares, parejas e incluso descargarse con los niños, en el caso de los adultos.
- Algunas personas reportan mayor o menor deseo sexual.
- Alteraciones del sueño.
- Dolores corporales vagos.
- Frente a un estrés sostenido el sistema inmune decae, por tanto hay mayor probabilidad de desarrollar enfermedades en el corto, mediano o largo plazo dependiendo de la carga genética y el historial médico de cada persona.
- Es posible que la incertidumbre y la historia previa genere estados de desesperanza y pensamientos pesimistas en un espectro de la población.
- También es normal no sentir, no pensar.
- Algunas personas experimentan estados evasivos y disociativos que le permiten funcionar en medio de una crisis sostenida.
- Deseos de huir.
- Otras personas frente a un estallido social tienden a energizarse y acelerarse. Y pueden reportar más bien signos de conformidad y alegría.



Todos estos síntomas y otros más dependen de cada individuo, su historia, su edad, su red de apoyo, sus principios y valores, sus recursos para enfrentar la vida, y la flexibilidad frente a las contingencias.

***TODOS ELLOS SON NORMALES EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS***

# ¿QUÉ HACER?

- Chequee sus síntomas cada cierto tiempo.
- Incorpore y acepte que los puede experimentar así como no vicenciarlos. Todos respondemos de formas distintas. Por lo tanto no imponga lo que a usted le pasa a otro.
- Busque espacios que le den estructura y organización, eso permite que el cerebro descanse a nivel del sistema límbico que es el que regula los estados emocionales.
- Busque actividades que le den sentido: algunas personas requieren estar muy activos y participativos, otras requieren replegarse. No existe una fórmula verdadera ni perfecta para todos.
- Algunas personas les sirve alejarse de la situación y hacer actividades que lo saquen de la contingencia. No exponerse y darse espacios a solas con sus seres queridos.
- Hay personas que requieren hacer ejercicios, otros que prefieren hacer manualidades, otros que optan por actividades como yoga, lectura, televisión, etc. Si le hace bien, eso es lo que necesita su organismo. Y eso funcionará como una factor protector para su salud mental.
- Otros requieren participar de grupos.
- Algunos necesitan seguir con actividades previas a la situación de crisis, como seguir estudiando, trabajando, cuidando de otros, viajando, etc.

# CUÁNDO CONSULTAR ESPECIALISTAS:

Si los síntomas son intensos pero manejables pida ayuda a su red de apoyo. De lo contrario se sugiere pedir ayuda especializada:

- Si son intensos y no logra manejarlos, o en su defecto nota que ya no puede rendir o funcionar.
- Si nota que sus impulsos o emociones pueden dañar a un niñ@, adolescente o par, aléjese en el momento que los experimenta.
- Si sostiene pensamientos intensos de destrucción y desesperanza.
- Si aparecen ideas de autoeliminación.
- Si previamente estaba en tratamiento de salud médica y/o mental mantenga sus atenciones, los síntomas pueden incrementarse o desarrollar una curva de empeoramiento si no se cuida.

NO OLVIDE QUE LAS SITUACIONES DE CRISIS PUEDEN SACAR LO PEOR O LO MEJOR DE NOSOTROS, LAS CRISIS SIEMPRE PUEDEN SER UNA OPORTUNIDAD. CADA DÍA Y A CADA MOMENTO USTED PUEDE DECIDIR EN QUÉ DIRECCIÓN PERSONAL SE MOVERÁ.