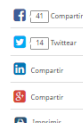




NOTICIAS | BLOGS Y OPINIÓN

Consecuencias psicológicas del terremoto y recomendaciones

por JONATHAN MARTÍNEZ | 6 octubre 2015



El terremoto recientemente registrado en el norte y centro de nuestro país, y por cierto sus respectivas réplicas, están generando gran inquietud en el país y en personas de todas las edades. Al respecto, entre los principales trastornos a nivel psicológico que se pueden correlacionar con el sismo podemos contar el trastorno adaptativo, el estrés posttraumático, pesadillas, trastornos de ansiedad, crisis de pánico, depresión, estados disociativos, alcoholismo y drogodependencias e, incluso, en casos extremos, intentos de suicidio.



En este contexto, estar permanentemente expuestos a réplicas puede generar síntomas de ansiedad, lo cual puede intensificar ciertos síntomas frente al temor a que se vuelva a repetir un evento de mayor magnitud. A lo anterior, se debe sumar que la población está siendo bombardeada por los diversos medios de comunicación y en las redes sociales -no siempre con criterio- de que podría ocurrir un terremoto aún peor, generando mayor angustia a la ya existente.

Es importante destacar que el miedo, la inquietud y la ansiedad frente a las réplicas son normales, ya que estas reacciones predisponen al sujeto a la acción. Los problemas surgen cuando estos síntomas pasan a generar un malestar tan grande que llevan a la persona a dejar de lado trabajo, vida social o personal, dominados por el temor.

Frente a esto, si los síntomas duran más de un mes de manera intensa, sin que haya ninguna exposición a un evento traumático, es altamente necesario consultar con un especialista.

Dentro de las recomendaciones para manejar los efectos psicológicos por los sismos, lo primero es asumir que Chile es y seguirá siendo un país sísmico, por lo cual debemos tomar conciencia de que eventos como estos van a continuar sucediendo. Muchas veces la angustia nos consume no por el temblor mismo, sino por el temor de que algo le pueda pasar a un ser querido. En ese marco, hay que tomar precauciones y tener claro cómo debemos actuar individualmente y como grupo familiar al momento de un sismo mayor.

Debemos comer adecuadamente, ya que en algunas personas la ansiedad se puede representar a través de problemas estomacales; de igual forma, si las noticias le generan ansiedad es mejor encontrar otra forma de distracción.

Asimismo, es necesario tener un plan para saber qué hacer en los distintos contextos en donde uno se desenvuelva diariamente: cuáles son los lugares más seguros en los hogares, trabajos, recintos educacionales y otros; aprender a verbalizar el miedo y la angustia; o ensayar cómo explicar a los niños lo que está pasando sin traspasarles el temor. Esto es muy importante, porque de esta forma evitamos que un movimiento telúrico de intensidad mayor quede registrado por los menores de edad como un evento traumático.

Como recomendaciones generales, siempre es recomendable descansar bien y dormir, ya que la alerta permanente puede llevarnos a una sobreexigencia; debemos comer adecuadamente, ya que en algunas personas la ansiedad se puede representar a través de problemas estomacales; de igual forma, si las noticias le generan ansiedad es mejor encontrar otra forma de distracción.

A nivel de las autoridades, estos episodios representan una oportunidad para destacar que, dado que Chile es un país de terremotos y maremotos, debemos fortalecer continuamente nuestra cultura ciudadana, para saber cómo actuar correctamente frente a estos eventos de la naturaleza.



ambient Al 2015, MATELEC, genera

Videos

- [Video] "Adam Levine se cae": la frase que deprimió a la pequeña Mía
[Video] Cómo fue la travesía del youtuber que se infiltró en Juan Pinto Durán
[Video] Chile versus Brasil: ¿qué ocurrirá?
[Video] Gran avance de la Medicina: cirujanos salvan a un bebé decapitado

Más Noticias

- Juan Pablo Letelier: "Pinchet tuvo la predisposición de eliminar a Contreras para evitar que hablara"
José Morales: el candidato favorito del poder para la Fiscalía Nacional
Los aportes reservadores de Álvaro Saieh que emitió el editorial de La Tercera
El "cauquicanazo" desde la galería y tras bambalinas
Bachelet en el CEP: volver atrás



Compartir Noticia

Paris Ofertas en Paris.cl. Sanduwich SM155212 T450