

Establezca una rutina diaria.

Trate de comer regularmente. Reduzca o controle el consumo de bebidas alcohólicas.

Trate de descansar lo suficiente, preferiblemente de manera regular.

Participe en actividades físicas.

Haga ejercicio, juegue con los niños o vaya de paseo regularmente.

Propóngase pequeñas metas realistas para superar dificultades, como por ejemplo establezca rutinas para usted y su familia.

Dé relevancia a sus necesidades emocionales

Concédase un TIEMPO para la tristeza.

Acepte sus emociones tal como son. El hecho de sentirse irascible, no significa que vaya a hacer daño a alguien. El sentirse descontrolado no significa que vaya a perder el control.

El sentirse incapacitado, no significa que no vaya a ser capaz. Haga valer lo que le ha ayudado en otros períodos de crisis y tensión. Quizás le ayude ahora también.

Tome contacto con la familia, amigos o personas de confianza. Puede ser importante el hablar de experiencias de guerra y las reacciones que ha tenido.

Podrá ayudarle el compartir sus experiencias y lo que le ha aportado con familiares o personas de confianza. Sin embargo, hay que elegir el interlocutor con cuidado, ya que algunos le harán sentirse más sólo y confundido que nunca.

Las experiencias de guerra podrán afectar sus necesidades sexuales. Hable con su compañero/a acerca de cuánta intimidad desean, para que sea bueno para los dos.

Siempre habrá días especiales, fechas importantes en su vida, o también información en la televisión o en la radio, que despertarán recuerdos dolorosos, pero trate de prevenirlo y esté preparado.

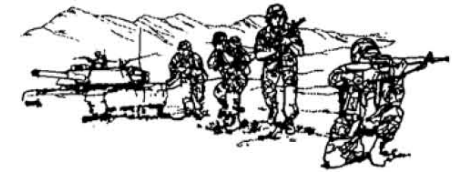
Aunque sus dificultades puedan parecer insuperables en este momento, vale recordar que también otros han tenido experiencias semejantes, y sin embargo, han logrado superarlas, forjando poco a poco una vida con sentido.

Si sus problemas se hacen demasiado grandes

Si las reacciones causadas por las experiencias de guerra empeoran hasta el punto en que afectan su comportamiento diario, o si persisten con intensidad durante más de un mes, deberá contactar con un profesional. Consulte a su médico que le podrá ayudar a contactar con otros profesionales con la experiencia necesaria para casos como éstos.

SPANSK

PARA USTED QUE HA VIVIDO LA GUERRA



EXPERIENCIAS DE LA GUERRA Y REHABILITACIÓN

Las personas que han sufrido experiencias traumáticas durante una guerra, quedan de una manera u otra afectadas. Cada persona tiene su modo de reaccionar. Algunas reaccionan inmediatamente, mientras que otras reaccionan varios años más tarde. La manera de reaccionar depende también de la fase de la vida en la cual se encuentra. Los niños tienen un tipo de reacción distinta. Si se siente afligido por la manera en que usted o sus familiares reaccionan, debe recordar que se considera completamente normal el reaccionar ante las atrocidades de la guerra.

El no reaccionar sería anormal.

Sin embargo, el comprender algunas de las reacciones, podrá ayudarle en el proceso de rehabilitación. Este folleto se dirige en primer lugar a adultos que han tenido difíciles experiencias de guerra. Trata sobre diferentes tipos de reacciones y algunas estrategias para superarlas.

¿Cómo reaccionan las personas?

Al enfrentarse por primera vez con una experiencia de guerra, algunas reaccionan con shock, incredulidad, retraimiento, aislamiento o negación. Más tarde podrán sentir cólera, furia, miedo, tristeza, confusión, culpabilidad, frustración y otros sentimientos. Aunque cada uno reaccionará a su manera, las víctimas de guerra tendrán siempre algunos sentimientos y reacciones que son iguales - especialmente si la violencia ha sido continua o repetida. Las experiencias traumáticas de guerra pueden afectar al pensamiento, a los sentimientos, al comportamiento y a las relaciones con otras personas.

A continuación se citan ejemplos de cómo el comportamiento diario puede ser afectado por las experiencias de guerra.

Cómo influye en los pensamientos

- dificultad para recordar ciertas cosas
- dificultad para tomar decisiones
- confusión
- culpabilidad

- demasiados pensamientos a la vez
- tendencia al suicidio
- temor súbito
- lo ocurrido ocurre constantemente a la mente

Cómo influye en los sentimientos

- sensación de incapacidad y desesperación
- tristeza
- falta de sentimientos
- miedo/terror/inseguridad
- culpabilidad
- sentimiento de vulnerabilidad y dependencia
- cólera/furia
- alternancia de emociones
- pesadillas
- complejo de inferioridad
- sentimiento de aislamiento
- sentimiento de falta de control sobre su propia vida
- miedo a lo que piensan los demás
- miedo de continuada violencia/terror

Cómo influye en las funciones físicas

- cansancio
- alteración del sueño
- falta de apetito
- problemas gástricos
- ganas de vomitar/diarrea
- sudores y taquicardia
- dolores en el pecho
- dolor de cabeza
- dolor en la espalda y la nuca
- facilidad para contraer gripes y resfriados

Cómo influye en el comportamiento

- abuso de alcohol, medicinas, estupefacientes
- reacciones desmesuradas ante pequeños cambios en su entorno (ruido, visitas, etc.).
- fragmentación de las actividades diarias
- no logra desempeñar tareas que antes solía hacer.

Cómo influye en las relaciones con otras personas

- desconfianza ante los demás
- cambios en la actividad sexual
- falsas generalizaciones
- dificultad para relacionarse
- actitud crítica hacia los demás
- enajenamiento de la familia, amigos y compañeros de trabajo
- sentimiento de soledad
- aferramiento a ciertas personas

El sentirse culpable - una reacción común

Una de las reacciones más comunes a la experiencia de guerra es el sentimiento de culpabilidad. Es una reacción que a muchas personas les resulta difícil comprender. El individuo puede sentirse culpable por lo que le ha pasado, por no haberse cuidado mejor a sí mismo y a su familia, se culpa por no haberse dado cuenta o por no haber reaccionado a señales indicadoras: se culpa por haber sobrevivido - un sentimiento de responsabilidad por lo que le ha pasado.

¿Qué puede hacer usted?

Como no hay una receta fácil que ayude a todos, es importante pensar en uno mismo, en sus necesidades y en la situación en la que está. A continuación señalamos algunas medidas que han demostrado ser eficaces en situaciones similares:

Para recobrar el control de su propia vida

Cada esfuerzo que hace para recuperar el sentido de control en su propia vida es importante. El tomar decisiones lo más a menudo posible, podrá ayudarle a recuperar su amor propio y su dignidad. El solo tomar pequeñas decisiones diarias, como cuándo va a salir de paseo, o con quién quiere tomar un café, pueden ser pequeños pasos en esta dirección.