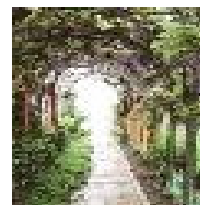




Enfrentándose a una muerte traumática



Hay pocos sucesos en la vida tan dolorosos como la muerte traumática de un ser querido, amigo, colega o vecino.

Una **muerte traumática** es:

- Repentina, inesperada y/o violenta.
- Causada por las acciones de otra persona, accidente, suicidio, desastre natural u otra catástrofe.

A continuación se describen reacciones de duelo comunes a todo tipo de pérdida y reacciones específicas de los dolientes frente a la muerte traumática.

Reacciones comunes de duelo:

Sentimientos, pensamientos y emociones que a veces pueden ser agobiantes:

<i>Negación</i>	<i>Inquietud</i>	<i>Aislamiento</i>	<i>Resentimiento</i>	<i>Sentimiento de fracaso</i>
<i>Ira</i>	<i>Irritabilidad</i>	<i>Tristeza profunda</i>	<i>Soledad</i>	<i>Desesperación</i>
<i>Culpa</i>	<i>Depresión</i>	<i>Incredulidad</i>	<i>Confusión</i>	<i>Distraído</i>
<i>Llanto</i>	<i>Cambios de estado de ánimo</i>	<i>Períodos breves de atención.</i>	<i>Incapacidad para tomar decisiones</i>	

Reacciones físicas:

<i>Falta de energía</i>	<i>Palpitaciones de corazón</i>	<i>Visión borrosa</i>	<i>Dificultad para respirar</i>
<i>Boca reseca</i>	<i>Alteraciones en el apetito</i>	<i>Dolores del cuerpo</i>	<i>Fatiga/cansancio extremo</i>
<i>Debilidad</i>	<i>Insomnio</i>	<i>Debilidad muscular</i>	

Cambios de conducta:

<i>Consumo actual o incremento en el uso del alcohol o drogas</i>	<i>Ausentismo del trabajo</i>
<i>Mantenerse ocupado para distraerse</i>	<i>Conflicto</i>

Reacciones que se pueden experimentar después de la muerte traumática de una persona

Trauma – El trauma físico y emocional puede ser prolongado ya que los recuerdos y sueños sobre los sucesos perduran durante meses. Puede ser difícil el creer que la persona haya muerto en realidad.

Temor y ansiedad – Actividades sencillas como contestar el teléfono, estar a oscuras o abrir una puerta pueden causar temor o ansiedad. Probablemente no sienta la seguridad de antes, se preocupe de que algo malo pueda suceder o se sobresalte con facilidad.



Duke University Health System El duelo

Enfrentándose a una muerte traumática

Ira – Ira y coraje son sentimientos que surgen al sentirse desamparado después de la muerte traumática de una persona y pueden ser agobiantes para los dolientes.

Culpa – El sentimiento de culpa conlleva al remordimiento sobre el pasado, lo hecho y lo que quedó inconcluso, culpa de seguir viviendo. Mucha de la culpa que aflige al individuo es emocional e irracional, sin embargo, el reconocer esto no disipa el sentimiento.

Enfrentándose a la muerte traumática de una persona

- Los especialistas recomiendan que los dolientes platicuen con alguien sobre su pérdida y busquen apoyo. La ayuda puede ser de un amigo, pastor u otra persona que haya sufrido una pérdida semejante.
- Recuerde que cada persona sufre de manera diferente.
- Cada persona es distinta y necesita su espacio y tiempo para sobrepasar su pena.
- Aniversarios, cumpleaños y días memorables pueden ser especialmente difíciles, tal vez quisiera cambiar las tradiciones o continuarlas.
- Elija una ceremonia u otra manera de despedirse a la persona fallecida.
- Anote sus pensamientos y sentimientos en un diario, escriba una carta o un poema.
- Cuíde de su bienestar físico, mantenga un régimen de dieta, sueño y ejercicio adecuado.
- Téngase paciencia. Cuando se sienta listo, continúe con su vida normal. Empezar a disfrutar la vida de nuevo no significa traicionarle al ser querido, sino que indica que ya ha comenzado el proceso del consuelo.

¿Qué puede hacer si necesita ayuda?

Algunas personas encuentran beneficioso el expresar los sentimientos y pensamientos con alguien que no sea parte de la familia; que no esté involucrado directamente en el suceso y que esté dispuesto a escucharle, como por ejemplo, un pastor, consejero o un grupo de apoyo.

Recuerde que no está solo. Hay personas disponibles que se preocupan por usted y lo comprendan.

Grupos de apoyo – Donde las personas pueden compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente.

Comunidad religiosa/espiritual – Donde puede encontrar ayuda sobre los recursos espirituales.

Consejeros especialistas sobre duelo – Especialistas que ayudan a los dolientes a adaptarse a la pérdida de un ser querido localizando a un terapeuta con experiencia en trabajar con personas que se enfrentan a la pérdida de víctimas de homicidio.

Los Servicios de Duelo del Hospital Duke – Estos servicios ofrecen un centro de intercambio de información, recursos, y apoyo sobre el duelo, la pérdida y la muerte. Llame al 877-460-7969.



Duke University Health System El duelo

Enfrentándose a una muerte traumática

Centros de salud mental –Para obtener información y recomendaciones adicionales.

North Carolina Victims Assistance Network (NC VAN) –Asistencia jurídica para víctimas de un crimen, llame al 800-348-5068.

North Carolina Crime Victims Compensation Commission – Compensación para víctimas de un crimen, llame al 800-826-6200 ó al 919-733-7974.

Llame a su doctor en caso de:

- Seguir experimentando intensa añoranza por el difunto que no disminuye con el paso del tiempo
- Ser incapaz de cuidarse a sí mismo o a su familia
- Querer hacerse daño a sí mismo
- Deprimirse
- Comenzar o incrementar el uso del alcohol u otras drogas.