

TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

CUANDO FALLECE UN SER QUERIDO COMENZAMOS UN PROCESO NORMAL QUE NOS PERMITIRÁ ADAPTARNOS A ESA PÉRDIDA.

A ESTE PROCESO LE LLAMAMOS DUELO.

CADA DUELO ES ÚNICO, IGUAL QUE LAS PERSONAS Y LAS SITUACIONES VIVIDAS.



¿QUÉ HACE EL PSICÓLOGO EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS?.

- ✓ Ofrece seguridad, protección y organización.
- ✓ Primeros auxilios psicológicos.
- ✓ Comunicación de malas noticias.
- ✓ Informar y dar pautas de actuación.
- ✓ Intervención específica con niños.
- ✓ Ayuda a pensar.

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?.

- ✓ Recuperarnos lleva un tiempo, cada uno llevamos un ritmo distinto, pero si desde el suceso traumático, de 4-8 semanas percibe que la intensidad de los síntomas que se han descrito anteriormente no disminuye, deberá pedir ayuda profesional tanto médica como psicológica.

¿QUÉ PUEDE HACER?.

- ✓ Aceptar la realidad de la pérdida.
- ✓ Experimentar la realidad de la pérdida.
- ✓ Sentir el dolor y todas sus emociones.
- ✓ Adaptarse a un ambiente en el cual falta el ser que murió.
- ✓ Aprender a vivir sin esa persona, tomar decisiones en soledad.

PUEDA RECURRIR AL PSICÓLOGO ESPECIALISTA PARA ELABORAR EL DUELO.

PUEDA CONTACTAR CON NOSOTROS EN EL 958535148

Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental
C/ San Isidro, 23 18005 Granada
Tfno.: 958 53 51 48 Fax: 958 26 76 74
copao@cop.es

Avda. Cabo de Gata, 23
Esquina C/ Montellano, 2
04004, Almería
Tfno/Fax: 950 27 61 02
almeriacop@cop.es

C/ Sagrada Familia, 2, Pral. A - 23007 Jaén
Tfno/Fax: 953 27 63 21
jaencop@cop.es

Av. Cánovas del Castillo, 4, Entreplanta, 1º Dcha. Edificio Calafate - 29016 Málaga
Tfno/Fax: 952 33 83 28
malagacop@cop.es

www.copao.com



GUÍA DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS AFECTADAS POR SITUACIONES CRÍTICAS



Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes, Crisis y Emergencias del Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental (GIPCE)

Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental

REACCIONES MÁS HABITUALES EN ADULTOS/AS

1) SENSACIONES CORPORALES

- ✓ Ausencia de reacciones, no sentir nada.
- ✓ Sensación de parálisis o adormecimiento.
- ✓ Cansancio, fatiga o desgana.
- ✓ Náuseas, vómitos, dolor de cabeza.
- ✓ Temores, miedos y dificultades para respirar, palpitaciones, taquicardia, aumento del apetito.
- ✓ Problemas de concentración, de memoria o desorientación.

2) SENTIMIENTOS

- ✓ Incredulidad, insensibilidad y sensación de que esto no está ocurriendo.
- ✓ Irritación, rabia, irritabilidad, resentimiento.
- ✓ Angustia, ansiedad, frustración, culpa.
- ✓ Miedo, sentimiento de soledad, impotencia.
- ✓ Alivio.
- ✓ Sensación de vacío, de enfermedad, de abandono.
- ✓ Sentir que no merece la pena vivir, no querer seguir viviendo.

3) COMPORTAMIENTOS

- ✓ Lloros, suspiros.
- ✓ Busca o espera a la persona desaparecida.
- ✓ Cambios bruscos de humor.
- ✓ Evita el estar con más gente.
- ✓ Dormir poco o en exceso, tener pesadillas o un sueño no reparador.
- ✓ No hacer nada, o lo contrario, no dejar de hacer cosas.
- ✓ Comportamientos irresponsables como conducir a gran velocidad, abuso de medicamentos, de drogas o alcohol...

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS AFECTADAS

¿QUÉ PUEDO HACER AHORA?.

- ✓ Comparta sentimientos con familiares y amigos/as.
- ✓ Pídale ayuda si lo precisa.
- ✓ Llore si lo necesita.
- ✓ Permita que otras personas le acompañen.
- ✓ Mantenga sus rutinas de higiene personal, descanso y alimentación. Duerma lo suficiente y trate de comer algo aunque no tenga hambre.
- ✓ Trate de mantenerse activa con pequeñas tareas.
- ✓ Ocúpese de las cosas que realmente pueda solucionar.
- ✓ Evite automedicarse o tomar drogas o alcohol. Y si toma medicamentos de forma habitual contacte con su centro de salud.
- ✓ Dese un tiempo de reflexión antes de tomar cualquier decisión importante.

RECUERDE QUE LAS REACCIONES QUE SIENTE SON NORMALES Y ESTÁ ANTE UNA SITUACIÓN ANORMAL.

RECUERDE QUE NO TODAS LAS PERSONAS REACCIONAMOS IGUAL ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA.

DESE PERMISO PARA SENTIRSE MAL.

VUELVA POCO A POCO A SU RUTINA DIARIA.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES Y AMIGOS/AS

ACOMPÁÑE

- ✓ Permita que llore, que se exprese o que se enfade, que sienta rabia y culpa.
- ✓ Escuche y evite hacer preguntas incómodas.
- ✓ No diga nada que no sepa, simplemente escuche, respete los silencios.
- ✓ No haga comentarios del tipo “fue mejor así”, “no sufrió”, “tienes que ser fuerte”, “no llores”, “tienes que”, etc.
- ✓ No le de consejos sobre lo que tiene que hacer si no se los pide.
- ✓ Esté atento a manifestaciones del tipo “no merece la pena vivir” o “yo también debería morirme”, si persisten, aconséjele buscar ayuda profesional.

ACTÚE

- ✓ Mantenga contacto los días posteriores con visitas o llamadas de teléfono.
- ✓ Ofrezca su ayuda en temas de papeleo.
- ✓ Facilítele momentos de intimidad.
- ✓ Anímele a que vuelva a la rutina diaria.

➔ **BUSQUE AYUDA PROFESIONAL ESPECIALIZADA SI LA SITUACIÓN LE DESBORDA.**

RECUERDE QUE EL PSICÓLOGO ESPECIALISTA EN EMERGENCIAS Y CATÁSTROFES ESTÁ PARA AYUDARLE A SUPERAR ESTAS SITUACIONES TRAUMÁTICAS

REACCIONES HABITUALES EN MENORES

1) SENSACIONES CORPORALES.

- a. Malestar físico: dolores de cabeza, de estómago, dolores vagos y difíciles de localizar.
- b. Pérdida de apetito.
- c. Nerviosismo.
- d. Agotamiento o falta de energía.

2) SENTIMIENTOS.

- a. Miedo a la separación de los seres queridos, miedo a los extraños, miedo a la oscuridad, miedo a quedarse solos.
- b. Vergüenza, culpabilidad, ira, rabia, enfado constante, agresividad.
- c. Sensación de que no les está pasando a ellos. Los adolescentes pueden ocultar sus sentimientos, evitar llorar.
- d. Los menores, entre 7/8 años puede que no reaccionen, o que se quieran marchar del hogar.

3) COMPORTAMIENTOS.

- a. Comportarse como si no pasara nada.
- b. Evitar la separación de sus seres queridos.
- c. Aparecen comportamientos ya superados, como mojar la cama, chupar el dedo, rabieta, etc.
- d. Dificultad para dormir y para ir a la cama.
- e. Problemas escolares: negarse a ir a clase, dificultades de concentración, déficit en el rendimiento, problemas de comportamiento.
- f. No querer estar con sus compañeros habituales.
- g. No querer ver o escuchar cosas relacionadas con la situación vivida.