

Síntomas de la Crisis.

Síntomas Físicos: dolores de cabeza, estómago, de cuerpo, mareos, sudores, tensión muscular, dificultad para respirar, cansancio, problemas para dormir.

Síntomas sociales: las personas pueden sentir un intenso enojo por comentarios de otros, sentirse solos y aislados y tener problemas en las relaciones con otros.



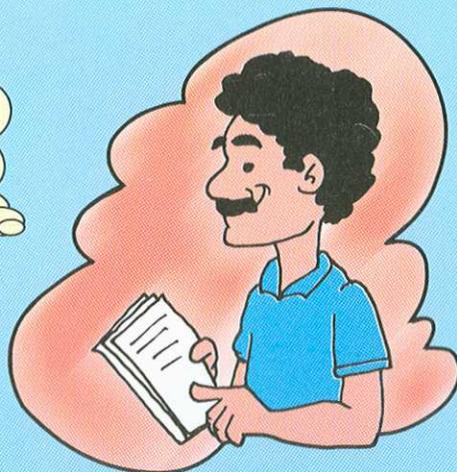
Conozcamos
sus síntomas

Síntomas intelectuales: las tareas cotidianas se vuelven difíciles de recordar y hacer, falta de concentración y atención, el trabajo de rutina se vuelve insoportable.

Síntomas Emocionales: la persona recordará con frecuencia el evento, sentirá culpa, vergüenza, pesadillas, tendrá arranques de enojo, sentirá tristeza, soledad, angustia, ansiedad.

Es importante saber que estos síntomas de crisis pueden ser más intensos cuando han sido provocados por un desastre y sobre todo si este ha sido de grandes magnitudes, es decir que ha afectado fuertemente a muchas comunidades y lugares, como por ejemplo lo que nos sucedió durante los terremotos de inicio del año 2001

Este fue un desastre que originó, en su momento entre la población, todos los síntomas o reacciones antes descritas, y que en muchas personas se tornaron altamente agobiantes por haber perdido a un ser querido y/o sus bienes materiales.



PÉRDIDA

Cuando lo anterior sucede nos encontramos ante un evento de pérdida, es decir: la muerte de una persona importante en nuestra historia o el desligarnos por completo de un lugar u objeto invaluable para nosotros, dicho en otras palabras: la terminación o finalización de la relación con ellos.

Las personas que sobreviven a la muerte de un ser querido manifiestan reacciones emocionales diferentes, pero que son naturales y comunes ante estos eventos, no son síntomas de enfermedad, ni de que la persona es débil, es decir son reacciones normales ante acontecimientos que no son diarios o poco cotidianos, esto es importante recordar.



En este sentido es importante que conozcamos las reacciones emocionales ante la muerte, veámoslas entonces a continuación:

- La muerte de un ser querido crea preocupaciones sobre nuestra propia muerte, desesperanza y frustración.