

- Estar atentos sobre el probable deseo de hacer cosas arriesgadas.
- Discutir con ellos las dificultades que se pueden presentar en las relaciones con la familia, compañeros y amigos.
- Fomentar que busquen apoyo y comprensión de sus compañeros y amistades.
- Hacer que hablen de sus posibles planes de venganza.
- Pedirles que no hagan cambios drásticos en su vida, es conveniente que las decisiones importantes se tomen en períodos de estabilidad emocional.

Riesgo de autolesión o suicidio

Frente a la presencia de pensamientos, planes o actos de autolesión o muerte, se indica a familiares y amigos:

- No dejar sola a la persona.
- Acompañarla con calma desde la escucha y el afecto, sin emitir juicios de valor.
- Alejar elementos que puedan ser medios de autogestión (medicación, cuchillos, armas, etc.).
- Realizar de inmediato la consulta a un especialista.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

- Cuando se manifiesta un cambio importante en el modo de actuar en relación con su forma de ser anterior al incidente.
- Cuando el malestar o el estrés continuo no le permiten realizar tareas habituales.
- Cuando se detecte usos de drogas, alcohol u otras conductas de riesgo.
- Cuando no duerme por las pesadillas, ni deja de pensar permanentemente en lo ocurrido.
- Cuando ha perdido la capacidad de disfrutar.
- Cuando a pesar de estar en un lugar seguro tiene reacciones severas, retramiento social extremo o negación absoluta de lo ocurrido.

Red PROSAMIC

Red Provincial de Salud Mental en Incidente Crítico

RECOMENDACIONES ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIAS ADOLESCENTES

Es frecuente que ante situaciones extremas, en las que sentimos amenazada nuestra vida o la de nuestros seres queridos, experimentemos reacciones que alteran nuestra forma de ser habitual.

Sólo algunas personas sufrirán problemas más serios o duraderos, la mayoría tendrá **respuestas normales a una situación anormal**. Hay cosas que nos pueden ayudar a recuperar el control sobre nuestras vidas.

Consultas e Información

prosamic@ms.gba.gov.ar

Reacciones esperables

- Culpa por haber sobrevivido.
- Desinterés por la vida, falta de proyectos, desgano, tristeza.
- Sentimientos de miedo, irritabilidad, agresividad, violencia, ansiedad.
- Hiperreactividad y/o hipersensibilidad a los ruidos.
- Dificultad de atención y concentración, disminución en el rendimiento escolar y laboral.
- Alteraciones del sueño.
- Falta de apetito.
- Sentimientos de indefensión: “cualquier cosa me puede pasar” (impotencia); o de negación de lo sucedido: “nada me puede pasar” (omnipotencia).
- Comportamientos diferentes a los habituales. Puede aparecer el uso de alcohol y/o drogas, conductas de riesgo.
- Conductas autodestructivas. Tendencia a tener o provocar accidentes.
- Cambios repentinos en sus relaciones con las personas, aislamiento y retraimiento.
- Deseos y planes de venganza.
- Necesidad de asumir responsabilidades de la edad adulta.

Recomendaciones

- Buscar compañía y con quién hablar, compartir sentimientos y pensamientos con otros.
- Escuchar y ayudar a tus compañeros.
- Permitir expresar los sentimientos.
- Realizar actividad física suave y regularmente.
- Organizar el tiempo e intentar mantener la rutina cotidiana.
- No evadir el dolor o sufrimiento con el uso de drogas o alcohol.
- Hacer cosas que te hagan sentir bien, útil y solidario.
- Tomar pequeñas decisiones cotidianas.
- Descansar lo suficiente.
- En lo posible mantener una alimentación saludable y organizada.
- Los sueños y pensamientos recurrentes acerca de lo vivido son normales.
- Intentar no hacer cambios bruscos y postergar las decisiones importantes.

Recomendaciones para los familiares y amigos

- Escuchar detenidamente y acompañarlos. Brindar información suficiente.

- Promover ayuda y solidaridad, así como fortalecer vínculos.
- Estimularlos a participar en las tareas de la vida cotidiana.
- Comprender y aceptar el enojo y otros sentimientos de los afectados.
- Alentarlos a compartir sus experiencias y lo vivido con los pares.
- Intente no minimizar lo ocurrido como forma de consuelo, por ejemplo decir “les podría haber ido peor”, “la sacaste barata”. Lejos de brindar alivio, genera sentimientos de incomprendición y/o sentimientos de culpa.
- Evitar la exposición a repeticiones del evento en noticieros o programas especialmente dedicados al Incidente.

Algunas recomendaciones específicas para padres y docentes de adolescentes

- Promover grupos de jóvenes para discutir sobre el evento y los sentimientos alrededor de éste. Hablar de manera realista acerca de lo que se pudo y no se pudo hacer.
- Ayudar a entender el significado normal de sus sentimientos y cómo expresarlos.
- Ayudar a entender que muchas conductas pueden ser un intento de evitar los sentimientos relacionados con el evento.