

CÓMO SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DESPUÉS DE UN TIROTEO MASIVO

Los tiroteos masivos y otros desastres pueden ser sumamente estresantes. Los dispositivos móviles e Internet dan acceso instantáneo a los detalles de esos sucesos, pero también nos pueden abrumar. Las imágenes y los videos gráficos, que suelen verse en el instante en que suceden, pueden ser muy angustiantes. Como estos eventos ocurren espontáneamente y con el acceso a su información a toda hora, nosotros nos podemos sentir inseguros y en constante peligro después de un tiroteo. La sensación constante de inseguridad puede dar lugar a varios síntomas como problemas para dormir, irritabilidad, dificultad de concentración, mayor consumo de alcohol y tabaco, aislamiento social y temor de las personas que nos rodean. Las noticias y la retórica política en torno a esos eventos, además de las imágenes, pueden intensificar la angustia así como la desconfianza y las divisiones de la comunidad.

Es importante manejar nuestra respuesta a los tiroteos masivos para poder cuidar de nosotros mismos, nuestras familias y nuestras comunidades. Los siguientes pasos pueden ayudar a la gente a sobrellevar más eficazmente la angustia como consecuencia de un tiroteo masivo.

- Las dificultades para dormir, la irritabilidad y los problemas para concentrarse son respuestas normales a un tiroteo masivo. Consulte con su médico si estos síntomas persisten o le causan dificultades con sus relaciones o desempeño en el hogar o en el trabajo.
- Manténgase conectado con otras personas como amigos, familiares y vecinos que le brinden apoyo positivo y útil. El apoyo social ayuda a las personas a recuperarse de las situaciones estresantes.
- Si le causa angustia ir a lugares públicos o viajar, hágalo con otras personas o en grupos hasta que disminuya la angustia.
- Conéctese con otras personas afectadas porque, al hacerlo, puede ser beneficioso para ellos y para usted.

Es importante manejar nuestra respuesta a los tiroteos masivos para poder cuidar de nosotros mismos, nuestras familias y nuestras comunidades.

- Evite consumir alcohol y tabaco para sobrellevar el estrés; utilice técnicas conductuales para relajarse (como respiración profunda, formar imágenes mentales y relajación muscular) que carezcan de efectos negativos para la salud.
- Sea precavido con las noticias u otros comentarios que culpen a grupos grandes de gente por los actos de un individuo; esas perspectivas suelen perjudicar las conexiones comunitarias y pueden incrementar las probabilidades de violencia en el futuro.
- Limite la exposición a imágenes y videos gráficos en las noticias y redes sociales, en especial para los niños.
- Es importante hablar con los niños y hacer preguntas para ver lo que entienden de un tiroteo masivo. Considere lo siguiente al hablar con los niños:
 - » Use un lenguaje apropiado para la edad; haga preguntas sobre lo que han visto u oído y escuche sus inquietudes; responda sin juzgar y con empatía.
 - » Los niños pequeños suelen preguntarse si fueron la causa de que sucediera algo malo. Si saben que ocurrió un tiroteo masivo, se les debe decir que no fue por culpa de ellos.
 - » Recuerde a los niños y adolescentes que aunque algunas personas dañan a otras, hay mucha gente que trabaja para mantenerlos seguros, como la policía, los bomberos, los rescatistas y los proveedores médicos.

Recursos adicionales

- National Child Traumatic Stress Network — Catastrophic Violence Resources <http://www.nctsn.org/trauma-types/terrorism>
- Center for the Study of Traumatic Stress <http://www.cstsonline.org>