# Intervención con afectados en accidente de tráfico

Teresa Aguirre Serrano

Nuestro crecimiento como personas es comparable a la forma en la que crece el bambú: el bambú crece rápido y sin obstáculos hasta que llega a un nudo. Entonces, para poder sobrepasarlo, la planta se dirige a su centro y desde allí vuelve a crecer hacia fuera para lograr superar el nudo. Y son precisamente estos nudos los que permiten al bambú ser fuerte y flexible, y soportar incluso tifones. Los nudos pueden compararse con las pérdidas bien superadas. Entendido así, para poder crecer tenemos que elaborar las pérdidas porque en cada nudo se encuentran las pautas del camino del propio sentido de la vida, lo que nos permite avanzar de manera más flexible y con el aprendizaje del proceso anterior incorporado

# El accidente de tráfico

- Es un hecho traumático que se presenta de manera inesperada, brusca y violenta
- Posibilidad de duelo complicado
- Aparición de estrés postraumático

Los eventos traumáticos son, en la mayoría de las ocasiones, inesperados e incontrolables y golpean de manera intensa la sensación de seguridad y auto-confianza del individuo provocando intensas reacciones de vulnerabilidad y temor hacia el entorno.

el Trastorno por estrés postraumático como una entidad diagnóstica diferenciada, se estableció en el año 1980. Fue categorizado como un trastorno de ansiedad por la característica presencia de ansiedad persistente, hipervigilancia y conductas de evitación fóbica.

# Sintomatología del estrés postraumático

1. *Re-experimentación del evento traumático.*

- Flashbacks.Sentimientos y sensaciones asociadas por el sujeto a la situación traumática.

- Pesadillas .El evento u otras imágenes asociadas al mismo recurren frecuentemente en sueños.

- Reacciones físicas y emocionales desproporcionadas antes acontecimientos asociados a la situación traumática .

# Sintomatología del estrés postraumático

*2. Incremento activación*

- Dificultades conciliar el sueño / Hipervigilancia
- Problemas de concentración
- Irratibilidad / impulsividad / agresividad

# Sintomatología del estrés postraumático

*3. Evitación y bloqueo emocional*

- Intensa evitación /huida /rechazo del sujeto a situaciones, lugares, pensamientos, sensaciones o conversaciones relacionadas con el evento traumático.
- Pérdida de interés.
- Bloqueo emocional / Aislamiento social

# Factores importantes del duelo

- La relación con el difunto
- La red de apoyo externo
- El repertorio de recursos personales

La familia y amigos es el mejor apoyo para sus miedos e inseguridades

En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida en su conjunto duele (Montoya)

El duelo son una serie de fases por las que pasamos las personas dolientes para poder ir recuperándonos de esa grave herida psicológica que supone la pérdida de nuestro ser amado

# Atención a los dolientes

- Intervención temprana ante la aparición el estrés postraumático, consistente en:

  (1) dar información sobre el proceso, la reacción psicológica que suele seguir, los síntomas que se suelen experimentar, los pensamientos que se suelen desarrollar, etc.; (2) entrenamiento en relajación y respiración; (3) exposición en imaginación a los recuerdos del suceso traumático; (4) exposición real (en vivo) a las situaciones que se evitan, que no supongan riesgo; y (5) reestructuración cognitiva de los pensamientos irracionales que provocan sentimientos negativos.

Las personas necesitan apoyo social de las personas que les rodean, necesitan que vuelva a fluir la comunicación, que ventilen (hablen) sus pensamientos, imágenes, emociones, etc., necesitan reelaborar todo ese material. En la medida en que se lleve a cabo bien o mal esta reelaboración, así será la gravedad de los síntomas después del trauma, los síntomas del estrés postraumático.

# Atención con los dolientes

- A través de la expresión de las diversas emociones y pensamientos asociados al evento, en un ambiente empático y seguro, el afectado adquiere una mayor sensación de seguridad y autoestima, desarrolla maneras efectivas de pensar y de afrontar la experiencia traumática y las intensas emociones asociadas que emergen durante el proceso terapeútico.
- El objetivo es incrementar la conciencia ("insight") de los conflictos intrapersonales y su resolución.El paciente es guiado hacia el desarrollo de una autoestima reforzada, mayor autocontrol y una nueva visión de su integridad personal y autoconfianza.

# Atención a los dolientes

- Técnicas de reducción de la ansiedad y trabajo con pensamientos circulares y de tipo irracional
- Facilitar que la persona hable sobre la pérdida y lo sucedido
- Facilitar la expresión de sentimientos, pensamientos…
- Ayudarle a manejar y regular sus sentimientos

# Atención a los dolientes

- Estimular el compartir sentimientos, pensamientos, su impotencia y dudas con los suyos
- Brindarle tu apoyo y comprensión sin juzgar sus actuaciones

# Atención a los dolientes

- Trabajar la culpa
- Trabajar la rabia: ¿Qué quieres hacer con tu rabia?
- Utilizar distractores
- Intentar que no se aisle y que se sienta protegido y querido

# Atención a los dolientes

- Ir ayudando a aceptar y entender lo sucedido
- Facilitar quedarnos con el recuerdo positivo de la relación. Que siga con su rutina diaria
- Fortalecer sus capacidades

# Atención a los dolientes

- Ayudarle a que siga asumiendo sus responsabilidades progresivamente
- Encontrar motores para seguir adelante y dar poco a poco sentido a su vida. Explorar fuentes de gratificación
- Trabajar la despedida

# Ayudar a los dolientes

- Ayudarle a que no se abandone y a que se cuide
- Reforzar sus pequeños avances y su esfuerzo

# Tareas del duelo según Worden

- Aceptar la realidad de la pérdida
- Dar expresión a los sentimientos
- Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está
- Invertir energía emotiva en otras relaciones
- Recuperar el equilibrio perdido y la esperanza
- Dar un nuevo sentido a mi vida

# Apoyo a las víctimas del accidente que han salvado la vida

- Escuchar el relato de los hechos
- Facilitar la expresión de sentimientos
- Desculpabilizar
- Mostrar afecto, comprensión y apoyo
- Dar información sobre su estado y recuperación sin crear expectativas falsas
- Dejarle que participe en las decisiones
- Evitar actitudes sobre protectoras
- Trabajar el estrés postraumático si aparece