



### ¿Cómo superar el miedo a los temblores?

A consecuencia de los frecuentes temblores, muchas personas se preguntarán cómo superar el pánico y terror que les producen los sismos. Aquí lo explicamos.

Todos nos hemos visto afectados de alguna manera por los temblores, sin embargo las reacciones de cada persona frente a estos hechos varían. Sentir temor es comprensible teniendo en cuenta el recuerdo del terremoto del 27 de febrero del 2010, sin embargo, hay reacciones que se escapan de lo esperado y que pueden constituir síntomas **del Síndrome de Stress post traumático** que es un tipo de trastorno de ansiedad que puede ocurrir después de que se ha vivido un hecho traumático como un terremoto.

#### Los síntomas de este trastorno pueden ser de tres tipos:

1. **Re vivir continuamente el terremoto:** ya sea por flashbacks, recuerdos angustiantes, pesadillas, reacciones físicas fuertes y molestas cada vez que ocurre un temblor o la persona cree que va a ocurrir uno, lo cual perjudica las actividades diarias de la persona.
2. **Evasión:** "Insensibilidad" emocional, sentir como si nada importara, no poder recordar cosas o hechos importantes en relación al terremoto, falta de interés o desgano en actividades que antes eran de importantes para la persona, desconexión con los sentimientos, evitar lugares o pensamientos que le recuerden el terremoto, sensación de tener un futuro incierto o impredecible, pensar que "puede pasar cualquier cosa en cualquier momento".
3. **Excitación:** dificultad para concentrarse, la persona se sobresalta fácilmente, reacciona exageradamente frente a todo lo que parezca un temblor, se siente irritable o tiene ataques de ira. Tener problemas para dormir, ya sea para quedarse dormido o despertar varias veces en la noche.

Hay **síntomas físicos** que acompañarían este síndrome, y que se darían en mayor medida en los temblores como son:

Sensación de agitación fuerte, mareo, desmayo, sensación de latidos del corazón en el pecho, dolor de cabeza.

Si Ud. o alguno de sus familiares presenta varios de estos síntomas y esto influye de manera significativa en su vida, es probable que esté cursando un Síndrome de Stress post traumático y por lo tanto es importante que visite a un especialista.

La buena noticia es que este Síndrome tiene tratamiento y es posible aliviar sus síntomas. Las investigaciones científicas concuerdan que la combinación de **psicoterapia con apoyo farmacológico** cuando es necesario, da los mejores resultados al respecto.

Personalmente ayudo a mis pacientes que cursan de un **Síndrome de Stress Post Traumático** enseñándole **técnicas de respiración y relajación muscular**, que son fundamentales para poder disminuir el miedo en la situación de temblores. Por otro lado, es necesario revisar aspectos de la persona que estén causando este miedo profundo y que tengan relación con inseguridades, abandonos y traumas de la infancia que gatillan el miedo a los temblores.

Toda situación de miedo puede ser afrontada de mejor manera al entender que esta es una emoción que solamente existe en la mente y en el futuro, ya que cuando tenemos miedo siempre es frente a "lo que podrá pasar", no se puede tener miedo si estamos en el presente, viviendo el aquí y ahora, ya que en el presente solo reaccionamos en las situaciones de peligro, cuando nos ponemos a pensar viene el miedo y la ansiedad que trae consigo. **Reconocer los pensamientos que nos aterrorizan y poner en duda su veracidad** es otra técnica eficaz para perderle el miedo a los temblores.

En definitiva, superar el miedo a los temblores va a depender de la intensidad con que lo viva la persona, si su miedo afecta en su desarrollo cotidiano y a quienes lo rodean es necesario que visite a un especialista, ya que podría estar cursando un trastorno, si por el contrario es algo pasajero y que dura unos instantes, leer este artículo ya lo habrá relajado.

Fuente [www.guioteca.com](http://www.guioteca.com) julio 2013

#### Arts. Relacionados:

Intensa actividad sísmica en lo que va de 2013. Tenemos Planes de Emergencias? Estudio indica que terremotos en Chile han deformado a la Tierra de manera permanente.

Las Comunidades y los Administradores de edificios

Simulacro de terremoto en la Región Metropolitana

El sistema de telefonía celular en casos sismos de alta intensidad.

Los 10 países más vulnerables a los desastres naturales

Ley General de Urbanismo y Construcciones Marzo 2012.

40 sismos de 6° Richter o más han sacudido a Chile después del 27-F

¿Se puede dejar de tener miedo a los temblores?

Planes de Emergencia y Evacuación.