

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y LA ANSIEDAD DE LOS 33?

No serán fáciles los días que tendrán los mineros tras su rescate. A la alegría de compartir de nuevo con sus familiares y amigos se suman una serie de síntomas que deberán al menos seguir guiados por psicólogos. Lo importante es estar atento a sus necesidades y apoyarlos en el manejo de sus emociones, dicen los expertos.



Miércoles 13 de octubre de 2010 | Vida Hoy AP

El encierro de más de dos meses a 600 metros de profundidad es una experiencia que sin duda cambiará la vida de los **33 mineros** que ayer comenzaron a ser rescatados.

Tras su renacimiento les esperan familiares, amigos, conocidos que quieren tocarlos y compartir con ellos su experiencia.

La prensa mundial también estará siguiendo cada paso que den, mientras ellos mismos, en su fuero interno, intentan comprender la situación extrema por la que pasaron.

No será simple, anticipan los especialistas, y **es muy probable que a más de alguno le sobrevengan síntomas de estrés posttraumático o depresión.**

El psicólogo de la Universidad Central, **Fernando Urra**, explicó a **La Nación** que **el estrés posttraumático es un cuadro clínico que se presenta luego que una persona ha tenido una experiencia en la que ha percibido en riesgo su integridad.** No todas las personas que pasan por una experiencia traumática lo sufren, incluso es posible que alguno de los mineros ni siquiera presente síntomas, "en algunos casos la sintomatología se puede presentar hasta 15 días después de haber vivido el evento", dijo.

Inestabilidad emocional, llanto fácil, insomnio, sueño y trastornos de la alimentación son parte de los signos que los pueden afectar. Si los síntomas son muy severos es posible que desemboque en una depresión.

"La situación que están viviendo afecta también la vulnerabilidad de cambio de las personas. Habrá un antes y un después de estos mineros, sin duda alguna cambiarán.

Hay que orientar a que esos cambios sean positivos, para que puedan mirar la vida mucho más agradecidamente, una perspectiva positiva", señaló Urra.

División Difusión y Comunicaciones

Dosificar las visitas

Según Urra, toda la literatura especializada plantea que **lo más recomendable es que dosificar las visitas porque las emociones pueden ser muy fuertes y podrían aumentar la inestabilidad afectiva.**

Lo mismo plantea **Jorge Castillo**, sicólogo experto en terapia ocupacional de la Universidad Andrés Bello. En el corto plazo, debieran reunirse sólo con familiares cercanos (padres, esposas, parejas, hijos) y **recién en el mediano plazo enfrentar a la prensa**, esto es de tres a seis meses para, si lo desean, dar entrevistas. "Cada uno ha vivido de manera individual la experiencia, algunos no eran mineros, no han vivido eso antes y hay que protegerlos un poco, darles mayor soporte. Deben conversar las situaciones, para disminuir los niveles de estrés, con la gente que ha estado toda la vida con ellos", dijo Castillo.

El sicólogo de esta misma casa de estudios, **Emanuel Rechter**, enfatizó que está dentro de las posibilidades que **ellos enfrenten una situación compleja desde el punto de vista de la adaptación**. "Hay cuestiones que son previsibles como la reestructuración de sus vidas, el replanteamiento de sus futuros laborales, enfrentarán una serie de situaciones que podrían desencadenar en ellos algunos trastornos, pero siempre en el ámbito de la posibilidad, no es una norma y cada cual va a responder de acuerdo a sus repertorios personales".

Según él, luego de un proceso como éste es esperable la **debilidad emocional, el miedo, la tristeza, la ira, y un largo etcétera**. "Puede que haya algunos que reaccionen con algún nivel de negación de lo sucedido o lo que está por suceder, como no queriendo concentrarse en lo que ha ocurrido, no queriendo ver o evaluar bien las dimensiones del suceso, puede también presentarse pensamientos o ideas reiterativas de lo ocurrido o lo que está por ocurrir, flashbacks, escenas que se le vengán en forma permanente a la mente respecto del período de encierro, pesadillas, todo eso puede acompañarse de síntomas físicos temporales, como dolor de cabeza, trastornos estomacales, manifestaciones de ansiedad y angustia, taquicardia, sudoración", todas sensaciones absolutamente esperables.

Las relaciones familiares también se verán complicadas porque en casos de estrés postraumático se atenúan los conflictos. Así, quienes tenían una buena relación de pareja, por ejemplo, ahora verán esta relación fortalecida.

En esa misma línea el sicólogo de la Universidad de Santiago, **Sergio González**, insistió en que una experiencia tan fuerte como la vivida, provoca un quiebre biográfico que implica **"una resignificación del proyecto de vida, su existencia y plantearse nuevos propósitos"** y en todo este proceso la familia es fundamental puesto que tendrá que "dar el apoyo y afecto, para permitir que vuelvan a domiciliarse y así recuperar la habitualidad de la vida normal", indicó

Por Cristina Espinoza y Cecilia Yáñez / La Nación