



Algunas estrategias para practicar comportamientos de autoayuda y ayuda comunitaria.

Es muy evidente que la realidad nacional y personal cambió drásticamente a partir de la madrugada del viernes 27 de febrero. Los daños provocados por el terremoto y posterior tsunami son cuantiosos y las imágenes de la catástrofe quedarán en nuestra retina por largo tiempo. Los que tuvimos el privilegio de no sufrir daños ni lesiones, ni pérdidas humanas somos verdaderamente privilegiados y debemos estar agradecidos. Sin embargo, independiente que no estemos viviendo en los lugares más afectados, todos estamos de alguna u otra manera sintiendo sus consecuencias, que se agudizan con cada replica.

Pero la vida continúa y hay que seguir trabajando, y enfrentando la cotidianidad en todas sus instancias. ¿Cómo hacerlo para bajar los niveles de ansiedad y tensión? ¿Cómo poder conciliar el sueño y tener un descanso reparador? ¿Cómo modificar los pensamientos y emociones recurrentes? ¿Cómo hablar del tema pero sin caer en depresión y angustia?

Algunas sugerencias de autoayuda

Ocuparse, más que preocuparse

1. Primero, aceptar la realidad, sin negarla ni dramatizar; hemos vivido una catástrofe y seguiremos sintiendo sus replicas por un tiempo. Seguirá temblando, pero en menor intensidad y frecuencia y el sistema eléctrico permanecerá inestable.
2. A partir de lo ya vivido, saber cuales son los lugares seguros, donde podemos sentirnos tranquilos, ya sea en el hogar o en el trabajo.
3. Organizarse colectivamente, en el hogar o lugar de trabajo, respecto a qué hacer o cómo comunicarse.
4. Contar con linternas, radio a pila, agua, algunos víveres no perecibles, a mano, en caso de necesidad.
5. Intentar tener un animo positivo y proyectarlo a quienes nos rodean.

De las Conductas

1. Relajarse por conteo respiratorio. Respire lento y suave. Practique contar así: Piense y cuente 1 al inspirar, 2 al expirar, 3 al inspirar, 4 al expirar,siga hasta 10-20. repita la operación durante el día. Fíjese en el alivio conseguido.
2. Apague el TV cuando las noticias lo ponen inquieto, nervioso, lo asustan o se queda pegado a las imágenes. Sálgase y haga otra cosa.
3. Al volver a las rutinas de la vida diaria busque centrarse y atender a la actividad que realiza: ponga atención a los colores, olores, sabores, sonidos, texturas, pesos, temperaturas, formas y tamaños. Eso le distraerá y relajará por momentos, dándole una perspectiva mucho más rica de la realidad. Un pequeño fragmento de alivio en la rutina que le hará bien.
4. Al llegar la hora de dormir si tiene dificultad para conciliar el sueño, ayúdese con los siguientes ejercicios:
 - Inspire aire lo más suave y lento que pueda; luego bótelo por la boca, también suave y lento.
 - Al hacerlo, repítase mentalmente **PAZ – TRANQUILIDAD – DESCANSO** o alguna otra palabra que le genere esa sensación
 - Repita el ejercicio aumentando la lentitud.
 - Repita una vez más y descanse.

 - Busque una postura cómoda al acostarse, si no la encuentra acomode una mano o un pie y luego si sabe soltarse, hágalo. Cuando lo haya conseguido, sienta que puede aflojar el resto de su cuerpo, desde los pies hasta la cabeza; relaje su rostro, sus maxilares, sus labios, sus párpados.

 - Si se encuentra pensando imaginando o recordando escenas del terremoto y vuelve la inquietud, no evite pensar o recordar por unos segundos, pero lleve luego suavemente su pensamiento hacia **PAZ, SERENIDAD, CALMA** o alguna otra palabra que le devuelva la tranquilidad. Ver o escribir en el aire, estas palabras puede ayudarlo. Juegue creativamente con la palabra elegida.

De los Sentimientos

1. Si durante el día siente soledad, tristeza, desánimo, júntese con otras personas y como con seguridad la conversación tenderá al tema vivido recientemente, no intente cambiarlo de inmediato, escuche y participe de la conversación y luego invite a las personas a hacer algo diferente. Busque actividades sociales que distraigan.
2. Para evocar sentimientos agradables, entusiastas, busque bailar. Al comienzo parece difícil luego después de unos segundos o minutos, mejora nuestra disposición y hasta conseguiremos entrar en la actividad con algún grado de comodidad.
3. Los sentimientos se pueden describir, dibujar o representar. Después agregue algo que cambie la representación. Hasta puede divertirse con la actividad.
4. Jugar con niños a juegos de niños, jugar con mascotas, títeres u otros objetos, nos distrae minutos en que el cuerpo y el espíritu encuentran sensaciones gratas.

De las Ideas, Raciocinios y/o Proyectos

1. No evite pensar, ni razonar, ni elaborar proyectos. Fíjese si pueden ayudarle a resolver algo. Si al revés sólo le perturban, acuérdesse de respirar suave, lento, rítmico. Con la práctica aprenderá a generar tranquilidad y distancia de los pensamientos ansiosos y terroristas. Darnos cuenta que podemos.

Colaboración:

Psicólogas Equipo Capsis: María Tapia Donoso y María Elena Campusano Bákovic