



Salud mental en emergencias y
catástrofes

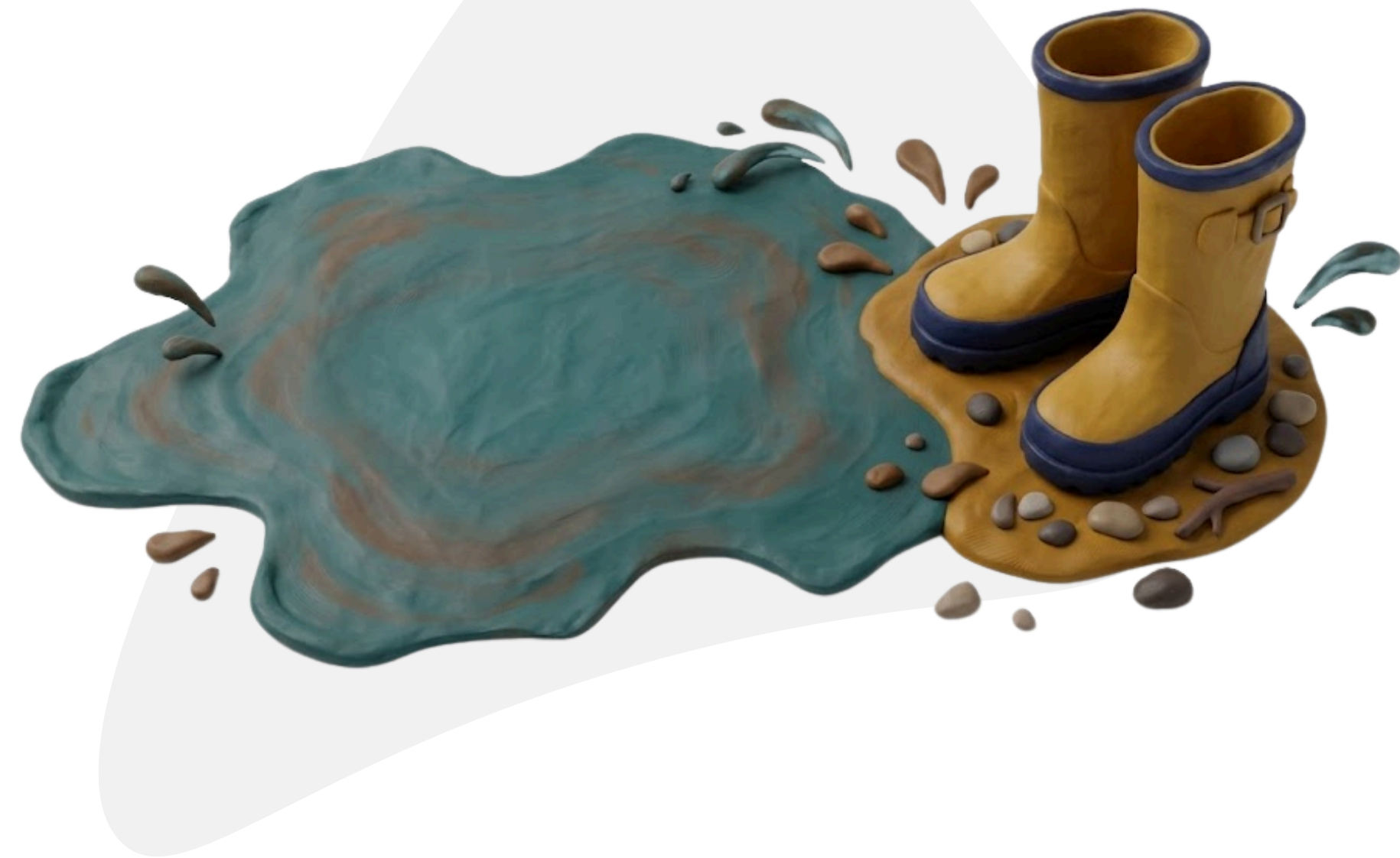
Esencial SMAPS

Claves para reconocer y comprender reacciones
y sintomatologías frecuentes tras una situación
crítica

Después de una emergencia

No se trata de etiquetar el malestar, sino de entenderlo mejor.

Las emergencias no solo dañan calles, casas, objetos o paisajes. También alteran la sensación de seguridad, la calma, el sueño, la concentración, la confianza y la manera de estar en el mundo. Después de vivir una situación crítica, muchas personas notan miedo, tristeza, irritabilidad, cansancio, bloqueo o una sensación extraña difícil de explicar. Todo esto puede formar parte de una reacción humana esperable ante algo muy impactante. No todo malestar intenso tras una emergencia indica un trastorno mental.



Qué suele pasar después de una catástrofe

Tras una emergencia pueden aparecer muchas reacciones distintas a la vez. Algunas personas sienten miedo, llanto, rabia o nerviosismo. Otras se quedan en automático, como si todo fuera irreal. A veces cuesta dormir, concentrarse, tomar decisiones o dejar de darle vueltas a lo ocurrido. En otras ocasiones el malestar se nota más en el cuerpo: cansancio, tensión, presión, dolor, sobresalto o necesidad de estar pendiente de todo. No todo el mundo reacciona igual. Una misma situación puede vivirse de manera muy distinta según lo ocurrido, las pérdidas, la historia previa, el apoyo disponible y lo que viene después. Lo importante es entender que las emergencias remueven mucho más que el momento del impacto.



No hay una manera correcta de reaccionar después de una emergencia.

¿Cómo entender el malestar?

Comprender lo que me pasa puede ser el primer paso para no vivirlo con tanta confusión.

No hablamos de un listado de síntomas ni de una forma de ponerse nombre a una misma. Se trata de comprender formas frecuentes de malestar psicológico tras una catástrofe. Algunas reacciones serán intensas pero pasajeras; otras pueden mantenerse, complicarse o interferir en la vida cotidiana. Entender lo que ocurre por dentro ayuda a reconocer mejor la alerta, el miedo, la tristeza, la culpa, el agotamiento o la dificultad para rehacerse después.





Fases de una Crisis

Las crisis no siempre se viven igual ni en el mismo ritmo.

Después de una catástrofe, muchas personas atraviesan fases que ayudan a entender por qué al principio todo puede sentirse irreal, después muy intenso, y más adelante algo más ordenable. Suele haber un momento inicial de impacto o shock, otro de afrontamiento en el que aparecen con más claridad las emociones, una fase de recuperación más gradual y, con el tiempo, una integración mayor de lo vivido. Estas fases no son rígidas ni lineales. Pueden mezclarse, repetirse o avanzar con retrocesos. A veces una persona parece estar mejor y, de pronto, algo vuelve a removerlo todo. Eso no significa que esté “volviendo atrás”, sino que recuperarse no suele ser un camino recto.

Ansiedad: Cuando el cuerpo y la mente siguen en alerta



La ansiedad a veces se instala como una alerta que no termina de apagarse.

La ansiedad es una emoción de protección. Sirve para avisarnos de que algo puede ser peligroso y preparar al cuerpo para reaccionar. El problema aparece cuando ese sistema de alarma se queda demasiado activado y cuesta volver a sentir seguridad. Después de una emergencia, muchas personas viven con una sensación persistente de tensión, como si algo malo pudiera volver a pasar en cualquier momento. A veces se siente como preocupación constante; otras, como inquietud física, dificultad para parar, para dormir o para descansar de verdad. También puede hacer que la mente se llene de escenarios posibles, dudas o necesidad de control. No siempre se vive como un miedo claro.

Trauma y estrés postraumático

Cuando lo vivido no encuentra palabras, sentido o un entorno seguro donde ser sostenido, puede quedar dentro como una herida mal cerrada.

Vivir una catástrofe puede dejar una huella que no siempre llega a integrarse del todo. A veces, lo ocurrido no queda solo como un recuerdo doloroso, sino como una experiencia que sigue irrumpiendo y desordenando por dentro. El trauma no tiene que ver únicamente con lo grave que fue el suceso, sino con cómo ese impacto quedó grabado en la persona.

Puede reaparecer como imágenes, pesadillas, sobresaltos o una reacción muy intensa ante ciertos recordatorios, pero también como bloqueo, desconexión o sensación de extrañeza.



Evitación: Lo que calma al principio y mantiene el miedo después

Afrontar poco a poco es lo que permite volver a vivir con más libertad.

Cuando algo da mucho miedo, evitarlo puede dar alivio inmediato. No pasar por ciertas calles, no mirar el cielo, no salir si anuncian lluvia, no hablar del tema, no ver noticias o intentar no pensar en lo ocurrido puede hacer que por un momento baje la angustia.

El problema es que, si la evitación se convierte en la forma principal de protegerse, el miedo no tiene ocasión de reorganizarse.

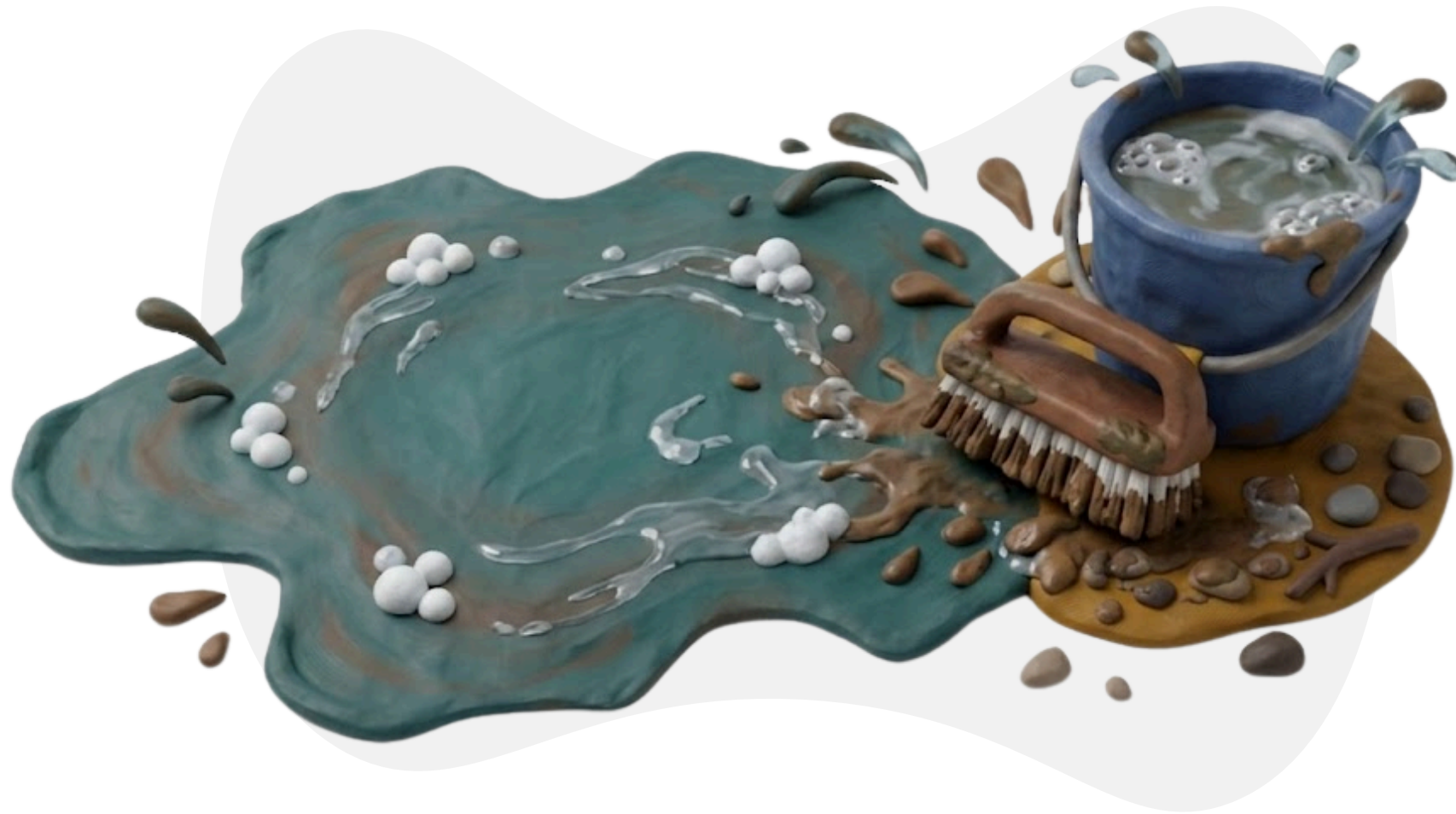
El cerebro no llega a aprender que no toda lluvia es una riada, que no todo ruido anuncia peligro, o que recordar no siempre significa revivir. La evitación es normal. Es una estrategia de supervivencia que muchas veces aparece para no volver a sentir esa indefensión. Pero si se instala demasiado, la vida se va estrechando y el miedo ocupa cada vez más sitio.



Depresión: Cuando no solo duele, también se apaga

La depresión no es solo llorar, a veces hace que la vida pierda color, ritmo y empuje.

Después de una emergencia, puede aparecer cuando el impacto, las pérdidas, el agotamiento y la falta de horizonte se van acumulando. Algunas personas dejan de disfrutar de cosas que antes les sostenían. Otras sienten que todo cuesta mucho más, que su energía no vuelve o que el futuro se ha quedado pequeño. También puede expresarse como irritabilidad, aislamiento, dificultad para concentrarse o sensación de que nada tiene demasiado sentido. En estos casos, el sufrimiento no solo hiere: también va apagando la vida.



Somatización: Cuando el malestar también habla a través del cuerpo

Las somatizaciones son síntomas físicos persistentes que generan un malestar real, aunque no siempre exista una causa orgánica o médica clara que los explique por completo. Esto no significa que la persona lo invente ni que “no tenga nada”.

Tras una catástrofe, pueden aparecer en forma de dolor de cabeza, molestias abdominales o digestivas, cansancio persistente, sensación de presión o síntomas físicos vividos con mucha alarma.

A veces el cuerpo expresa lo que el sufrimiento todavía no ha conseguido poner en palabras.



Duelo: Cuando lo que domina es la Pérdida

El duelo necesita tiempo, sentido y espacio.

El duelo lo vivimos cuando perdemos a una persona. Pero también se puede perder una casa, un barrio, una rutina, objetos llenos de historia, una forma de vida, una sensación de seguridad o una parte importante del mundo conocido.

El duelo es el proceso de intentar recolocar esas pérdidas por dentro. No suele avanzar de forma lineal. Puede haber días más tranquilos y otros en los que el dolor vuelve con mucha fuerza. A veces reaparece con una fecha, un lugar, un olor o una escena concreta.

El duelo no se vive solo como tristeza. También puede traer rabia, culpa, añoranza, desorientación o una sensación de vacío muy difícil de explicar. Lo importante es entender que perder no solo duele en el momento: a veces sigue reorganizando la vida durante mucho tiempo.



Culpa del superviviente

Después de una catástrofe, algunas personas sufren también por haber salido vivas cuando otras no, por no haber podido salvar a alguien, por haberse ido antes, por haberse quedado o por sentir que hicieron demasiado poco. La culpa del superviviente aparece muchas veces cuando la mente intenta encontrar una explicación o recuperar una ilusión de control sobre algo que fue extremo, rápido o imposible de manejar del todo. La persona se pregunta una y otra vez qué habría pasado si hubiera actuado distinto, aunque en realidad estuviera desbordada o sin opciones reales. Suele vivirse en silencio y con mucha dureza. Y a veces se mezcla con vergüenza, rabia contra una misma o dificultad para permitirse alivio.

A veces sobrevivir trae preguntas crueles dirigidas contra una misma.



Trastornos de adaptación

A veces lo que desborda es la dificultad de rehacer la vida después.

Muchas veces no se vive como un miedo muy concreto, sino como una sensación de no poder rehacerse, de no terminar de encajar en la nueva realidad, de estar agotada por sostener demasiado durante demasiado tiempo. No todo malestar postcatástrofe adopta la forma de trauma clásico. A veces lo más difícil no es solo el momento del desastre, sino lo que llega después: vivir fuera de casa, hacer trámites interminables, cambiar de barrio o de escuela, perder espacios de ocio, depender de ayudas, convivir con la incertidumbre o sentir que la vida ha quedado en pausa.

Los trastornos de adaptación ayudan a entender ese sufrimiento que aparece cuando una persona queda desbordada por las consecuencias del cambio y le cuesta reorganizarse emocional o conductualmente.



Pensamientos sobre el Suicidio

En algunas personas, el dolor acumulado, la desesperanza, la culpa, la sensación de ruina o la pérdida de sentido pueden llegar a un punto en el que la idea de desaparecer, dejar de estar o hacerse daño empieza a aparecer como una salida. No debe leerse como exageración ni como simple llamada de atención. En estos casos, lo más importante es no minimizar. Cuando alguien empieza a querer dejar de estar, lo que hay delante no es dramatismo: es una forma extrema de sufrimiento.

Los pensamientos suicidas pueden aparecer cuando el sufrimiento parece no tener salida.



Adicciones y consumo

A veces algo empieza sirviendo para apagar el dolor y acaba atrapando a la persona dentro de él.

Después de una catástrofe, algunas personas recurren al alcohol, la medicación, otras sustancias o ciertas conductas para dormir, calmarse u olvidar lo que sienten.



Muchas veces no empieza como una adicción, sino como una forma de aliviar un malestar que desborda. Entender esta función no significa banalizar el problema, sino comprender mejor cómo a veces una estrategia para anestesiarse el dolor acaba generando otro sufrimiento añadido.

Infancia y adolescencia

En la infancia, el malestar muchas veces se ve antes en la conducta, el cuerpo o el vínculo que en las palabras.

En niños, niñas y adolescentes, el impacto de una emergencia muchas veces no se expresa igual que en las personas adultas. A veces no tienen palabras claras para explicar lo que sienten, pero sí muestran miedo, irritabilidad, confusión, necesidad de estar más pegados a sus figuras de referencia, cambios en el sueño, más rabia, más silencio o más dificultad para concentrarse y aprender. Las emergencias les rompen de golpe rutinas, escuela, juego, espacios de desahogo y sensación de normalidad. Y eso pesa mucho. No solo por el momento del susto, sino porque altera las bases cotidianas que sostienen su bienestar.

Además, su capacidad para regularse depende mucho del entorno adulto. Si la familia, el profesorado o las personas cuidadoras están muy desbordadas, su sensación de seguridad también se resiente.



Cuando el malestar deja de ser solo una reacción esperable

Después de una emergencia, es normal notar cambios. Lo importante es observar cuándo esos cambios van bajando, se intensifican o empiezan a ocupar casi toda la vida cotidiana. Cuando el miedo, la tristeza, la culpa, el cansancio, la irritabilidad o el bloqueo ya no dejan dormir, pensar, relacionarse, salir, cuidar de una misma o sostener lo básico, conviene entender que el sufrimiento puede estar necesitando más apoyo.

También conviene recordar que la recuperación no depende solo de cómo está una persona por dentro. El entorno, la vivienda, la estabilidad, la escuela, la red de apoyo, la información clara y la posibilidad de rehacer rutinas también cuentan mucho. A veces lo que cronifica el malestar no es solo el impacto inicial, sino quedarse demasiado tiempo sin suelo.

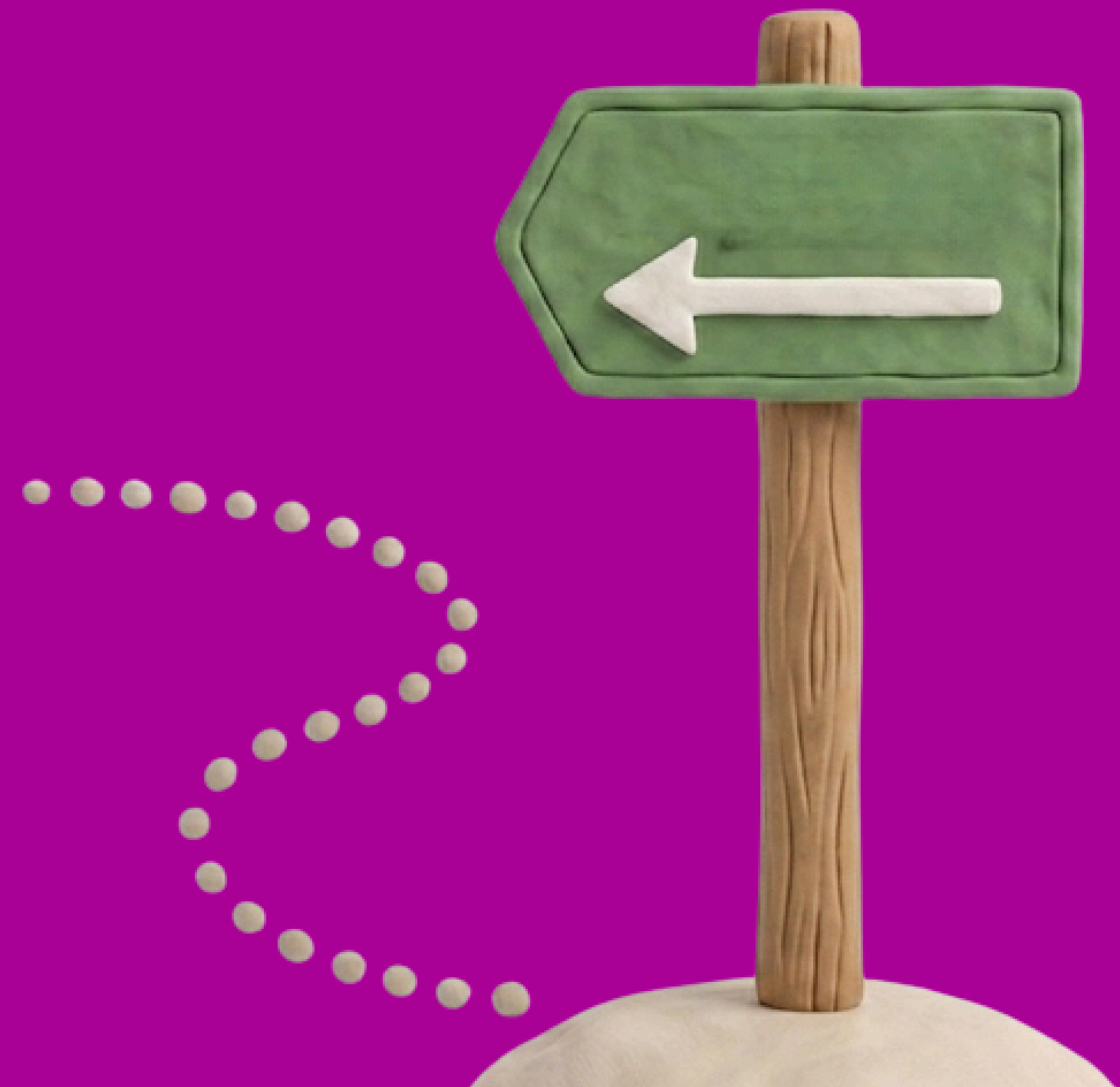


Esencial SMAPS

Comprender lo que nos pasa puede ser el primer paso para no atravesarlo a oscuras.

Tras una emergencia pueden aparecer distintas formas de sufrimiento psicológico. Algunas son reacciones esperables; otras pueden mantenerse o complicarse.

Ponerles nombre ayuda a comprender mejor lo que está pasando, sin vivirlo como rareza o debilidad. Recuperarse no es solo sobrevivir al impacto, sino volver a encontrar seguridad, rutina, vínculo y sentido.



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Conselleria de Servicios Sociales, Familia e Infancia. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Psicólogas sin Fronteras y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat.