

Todo Acerca del Estrés y sus Reacciones

Introducción

Su estado físico y mental es influenciado por los sucesos en su vida. Cuando sus circunstancias cambian, la forma como usted se siente puede cambiar; por ejemplo: cuando el clima está muy caluroso su cuerpo empieza a sudar, cuando está asustado ó alguien le amenaza, su corazón palpitará mas fuerte.

Malas experiencias y desagradables condiciones de vida pueden perturbar la manera como usted se siente física y mentalmente. Cuando esto sucede usted está experimentando **“ESTRES”**

Que Puede Causar “Estrés”

Cuando todo en su vida marcha bien usted se siente alegre y relajado. Cuando las cosas no marchan bien, o cuando usted se preocupa pensando que no marcharán bien, probablemente se sentirá de manera diferente. Esto puede ser causado por:

Pérdidas

- * Ser forzado a dejar su hogar y pertenencias
- * Ser forzado a dejar su familia u otros seres queridos.
- * Pérdida de miembros de familia porque estos fueron arrestados o asesinatos.

Violencia

- * Ser amenazado, herido o torturado
- * Ser sexualmente intimidado o abusado

- * Presenciar actos de crueldad infligidos sobre todo a miembros de su familia o amigos
- * Presenciar asesinatos, especialmente de miembros de la familia o amigos

Inseguridad

- * Viajar en circunstancias inseguras
- * Preocuparse si usted puede quedarse en este país
- * Preocupación acerca de dinero y vivienda
- * Insertidumbre acerca del futuro

Impotencia

- * Tener que estar en un país que no es el suyo
- * No estar en condiciones de cambiar sus condiciones de vida
- * Ser forzado a hacer cosas que no quiere

Que efectos puede tener el Estrés en usted?

Las personas que sufren de **estrés** describen los siguientes efectos:

Reacciones mentales causadas por el Estrés:

- * Tristeza, llanto, angustia
- * Sentimiento de vergüenza
- * Preocupación
- * Enojo fácil
- * Nerviosismo y ansiedad
- * Mala concentración
- * Desinterés en la vida
- * Pensar continuamente en lo que le paso
- * Presentimiento de que algo malo que paso va a volver a suceder

Reacciones físicas causadas por el Estrés

- * Problemas de sueño
- * Pesadillas
- * Cansancio, agotamiento
- * Dolores en el cuerpo
- * Diarrea
- * Problemas de respiración
- * Maréos
- * Temblores incontrolables del cuerpo
- * Cambios en la actividad sexual

Reacciones del Estrés en el comportamiento

- * Reducción en actividad, letargo
- * Se siente fácilmente irritado
- * Hiperactividad, agitamiento
- * Uso de drogas o alcohol
- * Evitación del contacto con otra gente

Reacciones del estres en su relación con otras personas:

- * Pérdida de interes en otras personas
- * Discusions, malentendidos y violencia entre esposos

Si usted esta sufriendo de **estrés** es probable que experimente alguno de estos sintomas que están conectados con sus dificultades en la vida. Usted puede encontrar que su comportamiento y sus sentimientos han cambiado al mismo tiempo. Sin embargo, no toda persona sufre de todos los sintomas descritos anteriormente, cada persona reaccionará de forma diferente frente al **estrés**.

Lo que usted puede hacer cuando sufre de estrés

Si esta experimentando alguno de los síntomas descritos en este folleto:

- Esto puede ser por la desgracia que ha sufrido hoy o en el pasado
- Lo que usted esta sintiendo es normal bajo las circunstancias tan anormales en las que usted se encuentra; esto no significa que se esta “enloqueciendo” y en la mayoría de los casos disminuirá con el tiempo.
- Usted podra encontrar que si se ocupa en algo, los efectos del estrés no le molestarán tanto. Manteniéndose ocupado puede ser una buena forma para sentirse mejor.
- Trate de averiguar acerca de los servicios que le pueden ayudar a enfrentar sus problemas de manera practica. Su grupo comunitario tendrá información acerca de estos servicios y le puede dar mas detalles.
- Su grupo comunitario puede estar organizando actividades y aconsejarle acerca de las posibilidades abiertas para estudios y capacitación, al igual que aconsejarle en sus problemas de manera práctica.
- Si usted encuentra que estos síntomas son muy intensos o han durado mas de varios meses, tal vez usted quiera pedir ayuda. Usted encontrará detalles sobre el servicio de apoyo para refugiados en este folleto.
- Si usted conoce a alguien que se siente estresado lo podrá ayudar explicándole cuales son sus efectos.

- Usted puede ayudar a otros que están sufriendo de estrés ofreciendoles cualquier idea que usted pueda tener para aliviar este problema.

Para futura ayuda con las dificultades expuestas en este folleto, pregúntele a su grupo comunitario o contáctese con su doctor.

SPANISH

ESTRES Y SUS REACCIONES

Información para refugiados

Reproduced with kind permission from the North East London Mental Health NHS Trust, and supported by Redbridge & Waltham Forest Health Authority and Leytonstone Life Government Challenge Fund. Developed by the Refugee Support Project, North East London Mental Health NHS Trust