

Institución Federal Estatal
Centro de Asistencia Psicológica de Emergencia



Ministerio de Defensa Civil, Situaciones Extraordinarias y Eliminación
de las Consecuencias de Desastres Naturales
(MChS de la Federación de Rusia)

**Asistencia prepsicológica de emergencia
en casos de reacciones agudas,
causadas por el estrés.**

Lima 2016



Cada persona puede encontrarse en una situación extrema, pero muy pocos poseen formación psicológica

No obstante,
de existir determinadas habilidades y conocimientos, cada uno puede brindar **asistencia prepsicológica de emergencia** a la persona afectada



Asistencia prepsicológica de emergencia

sistema de técnicas que permite a las personas, que no poseen formación psicológica, ayudarse a sí mismo y a sus semejantes, que se encuentran en una situación extrema, a superar reacciones emocionales agudas, que han surgido como respuesta a una situación

Asistencia prepsicológica de emergencia en casos de reacciones agudas, causadas por el estrés.



Las personas afectadas pueden encontrarse en un estado psicológico especial y no siempre pueden, por sí mismos, dominar las reacciones emocionales propias.

Con frecuencia las reacciones ante una situación pueden ser tales, que la persona puede ser capaz de causarse daño asimismo y a los que la rodean.

Este tipo de reacciones son denominadas «**Reacciones agudas provocadas por el estrés**»

Estas son reacciones normales ante circunstancias anormales para la persona



Síntomas de la reacción aguda provocada por el estrés

- la persona puede encontrarse en estado de aturdimiento, también observarse preocupación, ira, miedo, desesperación, excitación motora, apatía, etc.
- estos síntomas desaparecen rápidamente (duran desde unas cuantas horas hasta varios días)
- existe una relación temporal precisa (varios minutos): los síntomas aparecen tras el suceso estresante

Tipos de reacciones agudas provocadas por el estrés:



- Histeria (crisis nerviosa)
- Agresión
- Excitación psicomotora
- Estupor
- Miedo
- Apatía
- Temblor nervioso
- Llanto

Asistencia prepsicológica en casos de reacciones agudas provocadas por el estrés



La persona que se encuentra en uno de estos estados,
requiere

Asistencia prepsicológica de emergencia

Reglas para la prestación de asistencia prepsicológica de emergencia



- Es necesario recordar, en primer lugar, que la persona afectada puede requerir ayuda médica
- De resultar indispensable, es necesario brindarle primeros auxilios y/o llamar al servicio de emergencia médica
- Es importante respetar a la persona a la que Usted quiere ayudar y su estado. No le mienta a la persona y no le de falsas esperanzas, no lo manipule.
- El principio fundamental de la prestación de ayuda es “No hagas daño”, absténgase de cualquier acción si no está seguro de su corrección.
- Es necesario hacer todo lo posible para garantizar la seguridad propia – la seguridad debe ser máxima en las condiciones existentes
- Si Usted evaluó el estado del afectado y comprende que no cuenta con los recursos suficientes para brindarle ayuda, o no puede dominar la situación sólo, solicite ayuda.
- Usted puede tropezar con diversas reacciones emocionales y actos, los que pueden alternarse rápidamente, recuerde que ello es una reacción normal ante circunstancias anormales.

Ayuda prepsicológica de emergencia en casos de reacciones agudas provocadas por el estrés



La asistencia prepsicológica de emergencia no se brinda a personas con delirio y alucinaciones

Si Usted ha visto personas afectadas en dicho estado, antes de entrar en contacto con ellos haga todo lo posible para garantizar su propia seguridad.

Es necesario comunicarse en el marco de las percepciones manifestadas por la persona

Tales personas son asistidas por médicos, por eso es necesario ponerlos en manos de aquellos lo más pronto posible.

Orden de la prestación de asistencia en casos de reacciones agudas provocadas por el estrés (RAPE)



1. **Histeria (crisis nerviosa)**
Exitación psicomotora
Agresión } **peligrosas por el contagio emocional**
2. **Estupor** } **peligroso para la salud y la vida**
3. **Miedo** } **puede crecer y convertirse en pánico**
4. **Apatía** } **pérdida parcial de la capacidad de satisfacer sus necesidades**
5. **Temblor nervioso**
Llanto } **reacciones más adaptativas**

Reacción histérica (crisis nerviosa) –

reacción conductual activa, enérgica y emocionalmente “contagiosa”
Generalmente se desarrolla en presencia de expectadores



Histeria



Signos:

- se conserva la conciencia pero el contacto es casi imposible
- excitación desmedida
- multiplicidad de movimientos, poses teatrales
- discurso emocionalmente intenso, rápido
- gritos, sollozos

Ayuda :

- trate de alejar al afectado de los espectadores o atraer su atención hacia Usted, conviértase en su oyente más atento.
- manifieste calma y no demuestre emociones intensas al afectado, para no “alimentar” su reacción
- no complazca los deseos del afectado
- hable con frases cortas, tono seguro, diríjase al afectado por su nombre
- son innecesarias las frases cliché “cálmate”, “contrólate”, “esto es indebido”
- de ser necesario, transferir al afectado a los médicos.

Reacción agresiva o ira, maldad –

reacción activa, enérgica y emocionalmente “contagiosa”,
que puede ser verbal (amenazas verbales) y no verbal
(acciones agresivas)



Conducta agresiva



Signos:

- irritabilidad, insatisfacción, ira (en cualquier ocasión)
- aplicación de golpes a los demás con las manos u otros objetos
- ofensas verbales, improperios
- tensión muscular, aumento de la presión sanguínea

Ayuda:

- conserve la calma, no muestre emociones intensas, hable en voz baja, con más lentitud y tranquilidad que la persona que está sufriendo esta reacción
- no entre en discusión con el afectado y no lo contradiga
- no muestre reacciones emocionales en el caso que escuche ofensas e improperios dirigidos hacia su lado – la reacción está dirigida no hacia usted, sino hacia la situación
- hágale preguntas que lo ayuden a formular y comprender sus exigencias a la situación surgida
- si usted percibe que está interiormente preparado, apártese de los demás con el afectado y déle la oportunidad de desahogarse

Excitación psicomotora



Exitación psicomotora



El afectado deja de comprender lo que ocurre a su alrededor
Lo único que puede hacer es movilizarse

Signos:

- movimientos bruscos
- acciones sin objetivo y sentido
- discurso con tono de voz anormalmente elevado
- con frecuencia carece de reacción ante los demás

Ayuda:

- Es necesario atraer hacia sí la atención del afectado
- Es necesario hablar con voz calmada, evitar las frases con la partícula “no”
- Se deben formular las indicaciones al afectado de forma precisa y corta. Si el afectado las logra cumplir, es necesario estimularlo.
- Es necesario recordar que la exitación psicomotora puede alternarse con el temblor nervioso, llanto, asimismo con la conducta agresiva.

Estupor emocional o letargo



Estupor



Reacción de protección del organismo, que se caracteriza por un letargo repentino, paralización en el lugar, en la pose en que la persona se encontraba en el momento de recibir la información traumática, así como inmediatamente después de un suceso traumático, cuando toda la energía estuvo dirigida a la supervivencia y resulta escasa para realizar contactos con el mundo circundante.

Signos:

- disminución brusca o ausencia de movimientos voluntarios y habla
- ausencia de reacciones ante excitadores externos (ruido, luz, toques, dolor)
- “congelamiento” en una pose determinada
- letargo, estado de completa inmovilidad
- posible tensionamiento de grupos particulares de músculos
- frecuentes limitados movimientos coordinados de los ojos

Ayuda Tales afectados deben recibir ayuda médica. Si en las cercanías no existe una brigada de médicos se puede proporcionar asistencia médica preliminar, es decir es necesario lograr cualquier reacción del afectado, sacarlo de su letargo. Es importante recordar que dicha situación, al finalizar, puede realizar la transición a otra.

Miedo – emoción negativa intensa, que surge como resultado de un peligro real o imaginario.



Miedo



Signos:

- tensionamiento de los músculos (especialmente los faciales)
- palpitación cardíaca intensa
- aceleramiento de la respiración superficial
- disminución del control de la conducta propia

Ayuda:

- no dejar a la persona sola – resulta pesado sobrellevar el miedo en soledad
- dar a la persona una sensación de mayor seguridad
- informar acerca de la situación
- hablarle de lo que le causa miedo, darle a entender que el miedo, en tal situación, es algo normal, lo que dará, al afectado, la posibilidad de compartir sus preocupaciones y disminuir la intensidad del miedo.
- no emplear las frases “son tonterías”, “no pienses en esto”, ya que para la persona su miedo es algo serio y emocionalmente doloroso

Apatía



Apatía



Signos:

- completa indiferencia y frialdad ante lo que ocurre
- ausencia de todo tipo de manifestaciones emocionales externas
- discurso lento con grandes pausas
- lentitud y retraso en el comportamiento

Ayuda :

- es necesario plantear preguntas de tipo abierto (“¿Cómo te sientes?”)
- se puede proponer algún esfuerzo físico moderado (realizar una caminata, traer té o agua)
- conducir a la persona hasta el lugar de descanso, ayudarlo a instalarse (obligatoriamente despojarlo del calzado)
- cuidar de la satisfacción de sus necesidades vitales

Temblor nervioso



Temblor nervioso



A través de esta reacción el cuerpo “bota” la tensión

Si se detiene esta reacción, la tensión se queda en el cuerpo y puede convertirse en motivo de dolores musculares y provocar el desarrollo de enfermedades.

Signos:

- inicio inesperado (inmediatamente después del incidente o poco después)
- Intenso temblor de todo el cuerpo o de algunas de sus partes

Ayuda :

- es necesario dejar que el temblor nervioso culmine por sí mismo, ya que, en general, constituye una reacción de adaptación. De ser posible, transferir al afectado a los médicos
- no se puede obstaculizar el surgimiento del temblor nervioso, detenerlo físicamente
- será incorrecto abrazar al afectado, calmarlo, decirle que se controle

Llanto



Llanto



Es la reacción más adaptativa de la persona ante una situación de estrés
El llanto puede ser considerado como una reacción normal e incluso deseable
Por lo tanto es muy importante dejar que la reacción del llanto se realice

Signos:

- la persona ya está llorando o está lista para romper en llanto
- temblor en los labios
- se observa una sensación de abatimiento
- a diferencia de la histeria, no hay excitación en la conducta

Ayuda :

- no es deseable dejar a la persona sola, es necesario cuidar de que alguien se encuentre a su lado, de preferencia, una persona cercana o conocida suya
- se puede, y es necesario, mantener un contacto físico con el afectado, expresándole apoyo y condolencia
- es importante dar a la persona la posibilidad de hablar acerca de sus sentimientos
- no es necesario dar consejos



El deseo de ayudar
es una aspiración natural de la persona,
una mano de apoyo, extendida oportunamente,
puede ayudar a superar los sucesos más
terribles en la vida, ayudar a encontrar
fuerzas y valor para seguir viviendo



Gracias por su atención!