



QPASTT

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA RECUPERACIÓN DEL TRAUMA

Spanish | Español

Ficha 1: Migración y asentamiento en un país nuevo

Asentarse en una nueva comunidad puede llevar su tiempo

Llegar a Australia puede provocar muchas emociones encontradas. Al principio, puede que sienta alivio, seguridad y emoción. Pero después de un tiempo, puede que experimente otras emociones como desamparo, agobio o cansancio. Aprender un nuevo idioma, entender una nueva cultura y enfrentarse a nuevos sistemas puede suponer un gran choque. Tener que aprender tanto puede ser agotador. Es posible que sienta inquietud o incomodidad debido a lo diferente que es todo.

También puede sentirse triste por dejar todo atrás y a todas las personas que conocía. Puede que su situación económica haya cambiado mucho y se sienta culpable por haberse ido cuando otras personas se quedaron. Puede preocuparle la seguridad de quienes se quedaron. También puede que se sienta impotente si sus seres queridos se encuentran en una situación difícil.

A algunas personas les cuesta tomar decisiones y aceptar ayuda, sobre todo si están acostumbradas a ser muy independientes. Algunas personas sienten que deben ser fuertes y no mostrar sus sentimientos. Si tiene dificultades con el visado, es posible que no se sienta seguro por la incertidumbre sobre su futuro.

"Tienes mucho estrés porque no es tu país. Cuando llegamos, todo era diferente." Bana, refugiada superviviente

"Cuando veníamos hacia aquí, teníamos una idea general de que existía tal continente y tal país, y que allí sería diferente de alguna manera. Cuando llegamos aquí, fue un choque para nosotros."
Vasyl, refugiado superviviente

"Aún con dos niños, me sentía muy triste y sola." Cuando veo las noticias sobre mi país (mi hermano sigue allí) me siento tan triste y desamparada."
Caroleen, refugiada superviviente



Adaptarse a una nueva cultura

Cuando una persona se instala en un nuevo país, puede experimentar varias etapas de adaptación:

Etapa de llegada:

Un sentimiento inicial de esperanza y entusiasmo. Todo es nuevo y la gente tiene grandes expectativas sobre su nuevo hogar.

Etapa de realidad:

Periodo de nostalgia, soledad e infelicidad. Las personas pueden experimentar frustración, confusión, agobio e incluso enfado a medida que las diferencias culturales se hacen más evidentes.

Etapa de integración:

El proceso de integración en la nueva cultura. Las personas pueden empezar a sentirse más cómodas, seguras y como en casa en su nuevo entorno.

FASES DE ADAPTACIÓN DE PERSONAS REFUGIADAS



Adaptado del Centro para la Juventud Multicultural, 2006

El gráfico anterior muestra que puede haber muchos altibajos a medida que las personas pasan por estas etapas. También muestra que algunas personas pueden experimentar continuos retos y sentimientos de no pertenencia a una comunidad si no reciben apoyo.

La experiencia de adaptación de cada persona es única. Cada persona pasa por una etapa a un ritmo diferente en función de sus circunstancias. No todas las personas pasarán necesariamente por todas las etapas.

Es importante saber que todos los sentimientos y experiencias de adaptación son normales. En Australia, es seguro pedir el apoyo que necesita. Con el tiempo, y con el apoyo de los seres queridos, las comunidades y los servicios, prosperar es posible.

"Cuando hablo de mi trauma del pasado, me ayuda mucho".

Participante de la consejería QPASTT

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 2: ¿Qué es el trauma?

El trauma es una palabra utilizada para describir situaciones y experiencias que ponen en riesgo la vida o que son extremadamente peligrosas y aterradoras, y que pueden afectar la capacidad de una persona para afrontar la vida o funcionar con normalidad. Los acontecimientos traumáticos cuestionan nuestra comprensión del mundo y nuestra sensación de seguridad en él.

El término trauma engloba acontecimientos comunes a la experiencia de personas refugiadas, incluidos:

Experimentar o presenciar actos extremos de violencia y crueldad

Exposición a guerras y conflictos

Violencia sexual

Separación de la familia y la comunidad

Mecanismos peligrosos de huida o escape



Amenazas de daño

Destrucción violenta de sitios de importancia cultural



Persecución y violaciones de los derechos humanos

Largos periodos de incertidumbre y no sentirse a salvo

Pobreza extrema y privaciones, incluida la falta de acceso a servicios de salud y educación



ESCANEE
PARA VER
**Consejera
explicando
el trauma**



Los traumas también pueden referirse a otros sucesos vitales aterradoros por los que muchas personas pueden haber pasado, como catástrofes naturales, incendios, accidentes de tráfico y lesiones graves.

Estas experiencias pueden causar heridas que podemos ver en el exterior, pero también pueden causar heridas internas que no podemos ver y que también necesitan ser cuidadas y sanadas.

¿A quién afecta el trauma?

Las experiencias traumáticas pueden afectar a cualquiera, independientemente de su sexo, edad, ingresos, trabajo o educación, tanto si ha nacido en Australia como si ha llegado como inmigrante o refugiado.

Casi todas las personas que sufren un trauma se ven afectadas de alguna manera. La gente suele decir que se siente insegura y experimenta emociones fuertes como miedo, tristeza, ira, vergüenza y culpa.

Algunas personas pueden sentirse insensibles (sensación de no tener sentimientos). Algunas personas pueden ocultar o reprimir su angustia para parecer fuertes frente a los demás.

El impacto de estos acontecimientos puede aparecer poco después o incluso años más tarde y afectar a la salud, el bienestar, las familias, las relaciones y las comunidades.

Comprender su experiencia traumática

Es importante recordar que:

- 🕒 Las reacciones a sucesos traumáticos son respuestas humanas normales al estrés y al miedo abrumadores.
- 🕒 El trauma puede afectarnos en diferentes momentos y de diferentes maneras.
- 🕒 Recuperarse de un trauma mientras se intenta instalar en un nuevo país es todo un reto. Sus experiencias en Australia también pueden afectar a su recuperación. Conocer los servicios de apoyo y acceder a ellos lo antes posible puede tener un impacto positivo en su proceso de asentamiento y recuperación.
- 🕒 Con tiempo y apoyo, la mayoría de las personas se recuperan y encuentran seguridad, esperanza y sentido en sus vidas. Prosperar en Australia es posible.



"La consejería me ayudó a desentrañar mi experiencia como refugiado de una manera que nunca pensé que podría. Fue un proceso duro, pero necesario. Mi consejería me ayudó mucho". Participante de QPASTT

¿Cómo ayuda QPASTT a la recuperación del trauma?

QPASTT ofrece apoyo gratuito y confidencial a las personas afectadas por experiencias de trauma relacionadas con una situación de refugio o con haber sido torturadas.

QPASTT tiene una variedad de servicios y programas para adultos, familias, niños y jóvenes, y comunidades.

Las personas pueden llamar a QPASTT para consultar cómo acceder a nuestros servicios, o también pueden pedir una derivación a través de nuestra página web qpastt.org.au.

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 3: El impacto del trauma en adultos

La reacción natural del cuerpo humano al trauma

Cuando ocurre algo muy peligroso, nuestro cuerpo y nuestra mente naturalmente se centran en mantenernos a salvo. En el momento del suceso, es normal y útil que nuestro cuerpo y mente concentren toda nuestra energía y atención en intentar mantenernos a salvo. El cuerpo se prepara instintivamente para enfrentarse al peligro (lucha), para salir del peligro (huida) o para encerrarse y protegerse del peligro (congelación). Es lo que se conoce como respuesta de **lucha/huida/congelación**.

A veces, hasta que no ha pasado el peligro no se empiezan a sentir el impacto y las consecuencias del trauma.

Algunas personas pueden haberse sentido fuertes y llenas de determinación durante los acontecimientos traumáticos, pero se dan cuenta de que, una vez superado el trauma, empiezan a manifestarse los efectos. Otras personas pueden haber sentido los efectos de inmediato, incluso durante el suceso. Las personas pueden seguir sintiéndose amenazadas aunque el peligro haya pasado. Pueden seguir sintiéndose así durante días, meses e incluso años después.

El efecto continuado del trauma se denomina a veces Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

Reacciones comunes al trauma y al estrés:



A continuación se exponen algunas reacciones comunes que reportan adultos tras sucesos traumáticos y largos periodos de incertidumbre y falta de seguridad.

01 Revivir recuerdos aterradores de lo sucedido:

- Recuerdos angustiantes y repentinos de acontecimientos pasados
- Pesadillas o sueños angustiantes
- Sentimientos intensos de miedo o terror
- Miedo intenso ante cualquier cosa que le recuerde el suceso
- Sensaciones corporales como corazón acelerado, náuseas, sequedad de boca, dificultad para hablar, sudoración, temblores, ganas de salir corriendo o paralizarse, mente acelerada

02 Querer alejarse de los recuerdos del pasado:

- Evitar hablar y recordar acontecimientos pasados
- Necesidad de alejarse de personas, lugares o actividades que le recuerdan lo sucedido
- Pérdida de memoria
- Sentirse insensible (sin sentimientos) o no estar en su cuerpo
- Deseo de soledad
- Hacer muchas cosas para evitar los recuerdos
- Sentir que el tiempo pasa despacio o como en un sueño
- Hacer cosas pero no recordar haberlas hecho

03 Sentir tensión, incapacidad para relajarse y estar en alerta por peligro:

- Se sobresalta e inquieta con facilidad
- Sentirse en guardia y en alerta al peligro
- Dificultad para conciliar el sueño y mantenerse dormido
- Irritabilidad y ataques de ira
- Incapacidad para relajarse o mantener el cuerpo sentado
- Dificultad para concentrarse o aprender
- Mareos, dolores de cabeza o dolores corporales inexplicables

04 Cambios en la forma de pensar y sentir sobre su propia persona, los demás y el mundo:

- Emociones fuertes como sentir desesperanza, impotencia, culpa, enfado o vergüenza
- Pérdida de interés por las cosas que le gustaban y dificultad para sentir placer o alegría
- Pérdida de esperanza o de sentido de la vida
- Dificultad para confiar en los demás y falta de ganas de socializar
- Pérdida de la capacidad de sentir amor o desear intimidad
- Pérdida de la autoestima y de saber quién es o qué quiere de la vida
- Pensar en autolesionarse o dañar a otros

Es importante recordar que:

- ▶ Estas reacciones son reacciones normales ante situaciones difíciles.
- ▶ El trauma afecta a cada persona de manera única.
- ▶ Los niños pueden tener dificultades para expresar su angustia con palabras y pueden mostrarla a través de comportamientos y emociones fuertes.
- ▶ Con tiempo y apoyo, la mayoría recupera la sensación de seguridad y el sentido de su vida.

Crecimiento postraumático

Muchos supervivientes de trauma manifiestan avances positivos inesperados a pesar de sus experiencias difíciles.

Muchos dicen sentirse fuertes y autosuficientes. Afirman tener relaciones más profundas, mayor sabiduría y mayor aprecio por la vida. Dicen tener más resistencia al estrés y han experimentado un fortalecimiento de su fe o del propósito de su vida.

A pesar del sufrimiento padecido, estas respuestas positivas permiten a muchos supervivientes crear vidas abundantes y profundamente significativas en Australia y hacer contribuciones importantes a sus comunidades.

"Ahora me siento seguro de mí mismo. Estoy bien mentalmente, no me siento deprimido. Sigo teniendo algunos problemas, pero los afronto mejor."

Participante de QPASTT



Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 4: El impacto del trauma en niños y jóvenes

Los niños y jóvenes pueden sentir el impacto de sucesos peligrosos y aterradores, tanto cuando los experimentan directamente como cuando escuchan hablar de ellos a sus padres o seres queridos.

Debido a su corta edad, comprender estos sucesos y expresar sus pensamientos y sentimientos les puede resultar difícil.

Las respuestas de los niños y jóvenes a los sucesos que les asustan se pueden malinterpretar como "malas" o "difíciles". Puede ser difícil para los padres y cuidadores entender este comportamiento, especialmente si están lidiando con su propia angustia.

Al igual que los adultos, los efectos del trauma en los niños y jóvenes pueden manifestarse de inmediato o tardar meses o incluso años en aparecer. Además del impacto del trauma, los niños y jóvenes pueden enfrentarse a nuevos retos en Australia, como hacer amigos, aprender un nuevo idioma y empezar una nueva escuela. También pueden sufrir acoso, discriminación o racismo.



Reacciones habituales de los niños y jóvenes ante el trauma y el estrés:



01 Revivir recuerdos aterradores de lo sucedido:

- Recuerdos angustiantes durante el día que afectan al aprendizaje
- Pesadillas o miedo a la hora de dormir y querer dormir en la cama de los padres
- Angustia emocional y física ante los recuerdos de los hechos (como mojar la cama, temblar, congelarse o abstraerse)
- Hablar del suceso sin mostrar emoción
- Repetir los acontecimientos al jugar o dibujar

02 Querer alejarse de los recuerdos del pasado:

- Negarse a participar en actividades escolares
- Dificultad para recordar detalles importantes del pasado
- Evitar hablar o estar cerca de personas o situaciones relacionadas con el pasado
- No querer socializar ni jugar con otros niños

03 Sentir tensión, incapacidad para relajarse y estar en alerta por peligro:

- Preocupación por si les ocurre algo malo a familiares o amigos
- Aferramiento o angustia al separarse de sus cuidadores o profesores
- Aumento de la irritabilidad, la ira o los berrinches
- Dificultad para concentrarse en la escuela y aprender
- Alerta e inquietud excesivas, incapaz de relajarse o mantener el cuerpo sentado
- Propensión a sobresaltos con ruidos fuertes
- Dificultad para dormir sin compañía
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes y cambios en el apetito (falta de apetito o apetito permanente, manías al comer)



04 Cambios en la forma de pensar y sentir sobre su propia persona, los demás y el mundo:

- Pérdida de interés por las cosas que solían gustarle
- Falta de reacciones emocionales, parecer insensible (sin sentimientos)
- Aspecto triste y retraído, llanto
- Pérdida de confianza y comportamiento exploratorio limitado, mayor aferramiento
- Desconfianza en los demás, rechazo de la ayuda o gran independencia
- Comportamiento agresivo hacia sí mismo o hacia los demás (golpes, mordiscos, autolesiones)
- Culparse de los acontecimientos o de las cosas que ha hecho o dejado de hacer



*Es importante señalar que los niños pueden verse afectados por lo que vivieron sus padres, aunque no estuvieran allí o nacieran más tarde. Es lo que se denomina **trauma intergeneracional**. El estrés y el trauma pueden afectar la forma en que los padres se relacionan, expresan sus sentimientos, afrontan las emociones y hablan con sus hijos. Cuidar el bienestar de padres y cuidadores es esencial para apoyar el bienestar de los niños.*

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 5: Cómo cuidarse a sí mismo y a otras personas afectadas por el trauma



Afrontar el impacto de nuestras experiencias pasadas al mismo tiempo que lidiamos con los desafíos de establecernos en un nuevo país a veces puede resultar abrumador. Emplear estrategias sencillas puede ayudarnos a recuperar la sensación de control y a manejar el estrés.

A continuación le ofrecemos una lista de sugerencias hechas por supervivientes que encontraron útiles estas estrategias para enfrentar el estrés de instalarse en Australia y recuperarse de sus experiencias pasadas.

Si tiene dificultades, tal vez haya al menos una cosa de la lista que pueda hacer por usted mismo o por otra persona esta semana.



Reconozca y sea amable:

- Comprenda que adaptarse a la vida en Australia lleva su tiempo
- Sea amable consigo mismo y con los demás. Céntrese en los pequeños pasos positivos que ha dado
- Reconozca sus sentimientos y recuérdese que es normal sentir que la realidad es abrumadora a veces



Tenga presente que está a salvo:

- Reafirme para usted mismo y para los demás que ahora están a salvo
- Si no está en un entorno seguro, considere la posibilidad de acudir a QPASTT o a otro servicio en el que confíe



Coma sano:

- Coma tres comidas saludables al día, que incluyan frutas y verduras, pescado, cereales integrales, legumbres, frijoles, aceite de oliva, yogur y algo de carne magra u otras proteínas y lácteos
- Evite el exceso de azúcar y los alimentos procesados (como patatas fritas, galletas y frituras).



Limite su exposición a las noticias y a las redes sociales

- Es natural querer estar al día de las noticias y las redes sociales, pero pueden provocar pensamientos y emociones angustiantes, y alterar el sueño. Intente ver y leer la información a primera hora del día y planifique cómo enraizarse y calmarse si ve algo angustiante (Vea la Ficha 8: Comprender y afrontar el miedo, la tensión, el pánico y la hipervigilancia para ver algunos ejercicios de enraizamiento y relajación).



Beba agua y limite la cafeína:

- Beba mucha agua (al menos 6-8 vasos al día).
- Limite las bebidas con cafeína (cola, café, bebidas energéticas)



Establezca una rutina de sueño:

- Siga una rutina de sueño acostándose y despertándose a la misma hora cada día
- Dedique un tiempo a relajarse antes de acostarse, lejos del teléfono, la televisión y otros dispositivos



Disfrute de actividades en familia:

- Realice actividades familiares agradables, como ir de picnic, explorar o cocinar juntos



Mantenga la rutina:

- Mantenga una rutina con su familia para que la vida le resulte segura y predecible. Asista a la escuela, trabaje y estudie. Desayune y cene. Acuéstese a una hora similar cada noche



Pase tiempo al aire libre y mueva su cuerpo:

- Pase al menos 10 minutos al aire libre cada día
- Practique actividades deportivas que le gusten, como caminar, bailar o nadar



Conecte con su cultura y su comunidad:

- Manténgase en contacto con sus raíces participando en actividades culturales. Por ejemplo, cocine comida tradicional que le reconforte, lea libros, escuche música en su idioma y relaciónese con personas de su comunidad



Fortalezca su fe y/o creencias espirituales:

- Conecte con su comunidad religiosa y sus creencias espirituales de manera que le resulte sanador



Pida ayuda:

- Pedir ayuda y saber recibirla lo antes posible es importante para su proceso de recuperación. En Australia es seguro pedir la ayuda que necesita. En Australia hay muchos servicios, como QPASTT, que le ayudarán a afrontar la situación y a adaptarse

"He vivido dos guerras y esas cosas están en mi mente todo el tiempo. Sueño con ello. No puedo controlarlo. Es bueno cuando puedo hablar y sacarlo de mi mente."

Participante de QPASTT

**Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios,
llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.**

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 6: Cómo ayudar a niños y jóvenes afectados por el trauma

Es normal que niños y jóvenes experimenten emociones fuertes y muestren comportamientos desafiantes después de vivir o escuchar sucesos aterradores. A menudo, estas reacciones se malinterpretan como si el niño o el joven fueran "difíciles" o "traviesos", y los padres y cuidadores pueden reaccionar con ira o frustración.

Es importante recordar que los niños y los jóvenes están predispuestos a buscar seguridad en los adultos y las personas que les rodean. Nuestras respuestas tranquilas y atentas hacia los niños y jóvenes angustiados pueden tener un efecto transformador sobre su sensación de seguridad y su recuperación.

Consejos para padres y cuidadores que acompañan a niños y jóvenes

- Entender que el comportamiento del niño/joven puede ser un signo de miedo y consecuencia del trauma
- Reconocer las emociones del niño/joven. Demuéstrele que entiende que sus sentimientos son normales teniendo en cuenta por lo que ha pasado
- Escuche los pensamientos, preocupaciones y miedos del niño/joven y anímele a expresar sus sentimientos
- Asegúrele que está a salvo y cuidado
- Limite la exposición del niño/joven a las noticias o a las redes sociales
- Realicen actividades agradables en familia (ir de picnic, explorar un lugar nuevo, cocinar juntos)
- Realicen actividades con el niño/joven que le ayuden a mantener la conexión con su cultura
- Brinde abrazos y muestras físicas de contención si el niño/joven lo desea
- Brinde oportunidades para que el niño/joven se exprese a través del arte, el juego o el movimiento





Recuerde:

Su bienestar como padre o madre desempeña un papel muy importante a la hora de ayudar a su hijo o a una persona joven a recuperarse de experiencias difíciles. Cuidarse a usted mismo es el primer paso para acompañar la recuperación de los más jóvenes.

Si las reacciones del niño/joven son peligrosas, continúan o empeoran y le resulta difícil afrontarlas, considere la posibilidad de pedir más ayuda. Puede hablar con trabajadores especializados en infancia y juventud de QPASTT o con su médico de cabecera.

**Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios,
llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.**

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 7: Comprender y afrontar los recuerdos aterradores (flashbacks)

Tras un suceso traumático, las personas suelen tener recuerdos repentinos y aterradores de los hechos, conocidos como flashbacks. Estos recuerdos angustiantes suelen ir acompañados de sentimientos intensos de terror, miedo o vergüenza.

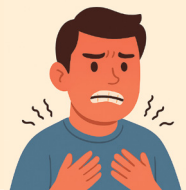
Un flashback puede hacerle sentir como si el trauma estuviera sucediendo de nuevo. A menudo se desencadenan por algo en el presente que le recuerda acontecimientos pasados.

Durante un flashback puede experimentar:



Flashbacks visuales:

Puede que vea una imagen clara o borrosa de algo aterrador en su mente.



Flashbacks corporales:

Puede sentir en su cuerpo como si el suceso aterrador del pasado estuviera ocurriendo de nuevo, ahora mismo.



Flashbacks sensoriales:

Puede oler, saborear o escuchar de forma inesperada algo familiar del pasado que no está sucediendo ahora.



Pesadillas:

Puede que tenga pesadillas sobre los sucesos traumáticos u otras cosas que le provoquen las mismas sensaciones angustiantes.



Miedo abrumador:

Es posible que experimente una sensación abrumadora de miedo, terror o ansiedad, con sensaciones físicas como el corazón acelerado, sentimientos de tensión o la sensación de que se congela en el lugar.

Comprender los flashbacks

Durante un acontecimiento traumático, nuestro cuerpo y nuestra mente se centran en la supervivencia, lo que demora nuestra capacidad para comprender los hechos.

Los flashbacks pueden aparecer inmediatamente después del suceso o años más tarde.

Los flashbacks pueden ser la forma que tiene el cuerpo de traer los recuerdos a nuestra mente para que podamos darle sentido a lo sucedido y recuperarnos. Aunque son muy angustiantes, los flashbacks pueden ser una señal de que nuestra mente y nuestro cuerpo están preparados para empezar a recuperarse.

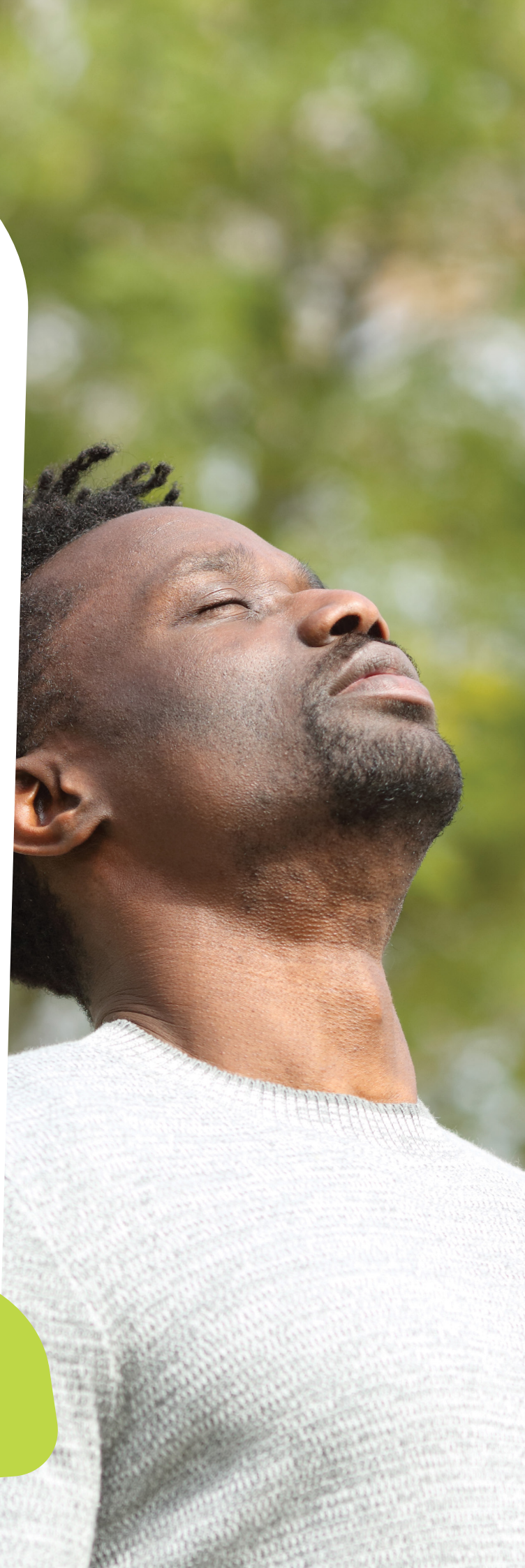
Es normal intentar evitar los recuerdos angustiantes y las situaciones que desencadenan miedo. A menudo, las personas informan que experimentan un ciclo de recuerdos (flashbacks) y evitación de recuerdos y sentimientos traumáticos. Puede que las personas se sientan al límite y estén constantemente detectando posibles peligros. Puede que intenten evitar recuerdos, personas, lugares y situaciones que desencadenan estos sentimientos dolorosos. Aunque es entendible, la evitación continua puede aumentar la angustia con el tiempo y reducir nuestra calidad de vida.

Hablar ayuda

Para muchas personas, los flashbacks y los recuerdos aterradores se reducen de forma natural con el tiempo. Para otras, puede parecer que nunca se irán. Aunque es entendible que quiera evitar hablar de los recuerdos traumáticos, compartir sus experiencias con alguien de confianza puede ayudarle a recuperarse.

QPASTT ofrece apoyo gratuito y confidencial para ayudarle a manejar y superar el efecto de estos recuerdos angustiantes.

"La consejería le permite expresarse libremente en un entorno seguro sin sentirse egoísta." Participante de QPASTT



Cómo afrontar los flashbacks y los recuerdos aterradores

Los siguientes ejercicios pueden ayudarle a manejar los flashbacks y los recuerdos aterradores. Si se practican con regularidad, pueden ayudar a reducir la angustia relacionada con estos recuerdos y a recuperar poco a poco la sensación de seguridad. A veces, los flashbacks pueden ser muy angustiantes o frecuentes y puede resultarle difícil realizar estas técnicas por su cuenta. Un empleado de QPASTT puede ayudarle a utilizar estas estrategias de manera segura.



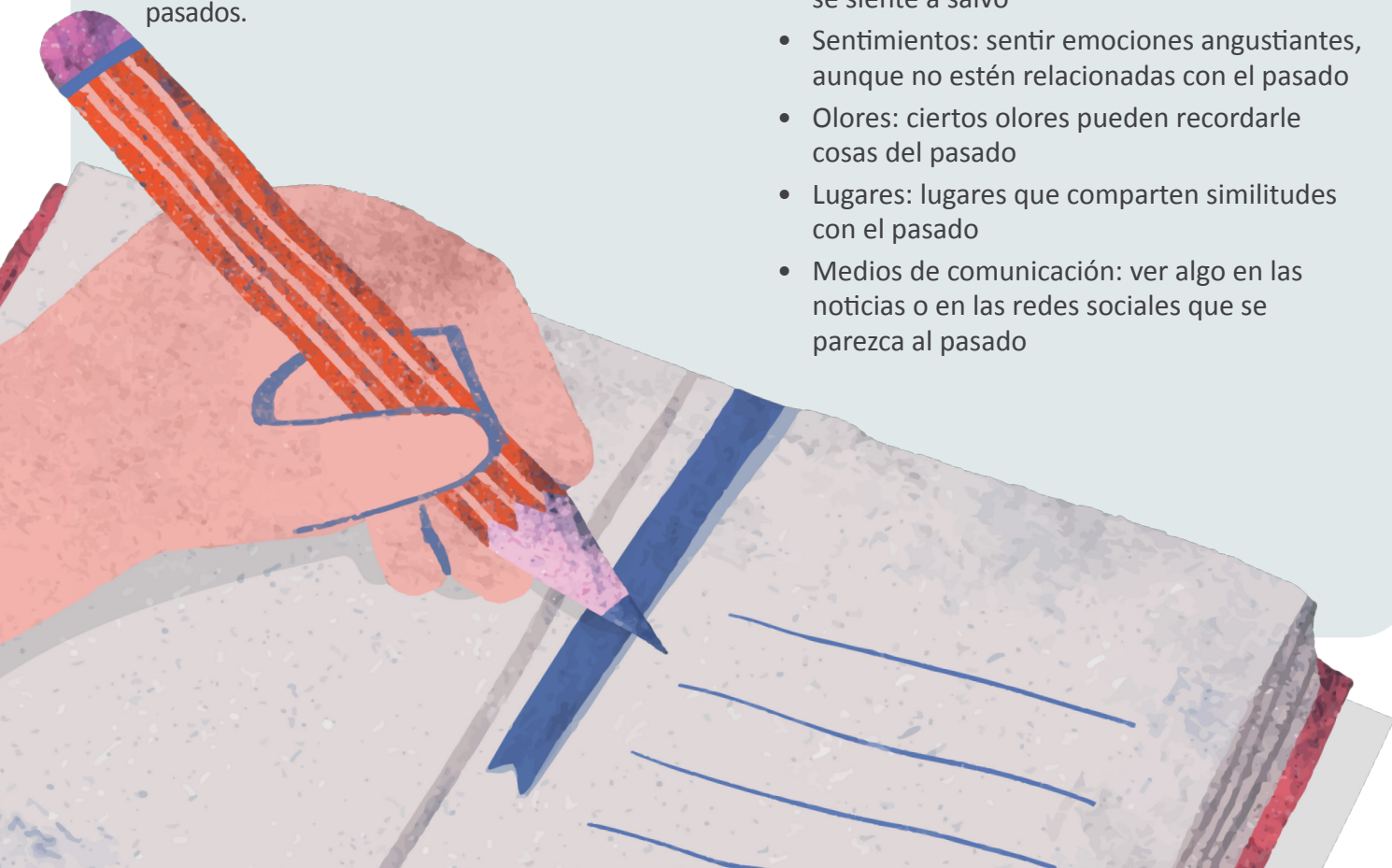
EJERCICIO: Lleve un diario de los desencadenantes

Llevar un diario de las personas, lugares y acontecimientos que desencadenan recuerdos traumáticos puede ayudarle a prepararse para esas situaciones en el futuro. Identificar qué desencadena los recuerdos nos da mayor control sobre cómo respondemos, para que sea menos angustiante.

Al principio, puede parecer que los flashbacks surgen de la nada. Sin embargo, los desencadena algo en el presente que le recuerda de alguna manera a acontecimientos pasados.

Entre las cosas que pueden desencadenar los recuerdos traumáticos se incluyen:

- Sonidos: oír ciertos sonidos que le recuerdan al pasado
- Personas: estar cerca de personas que están vinculadas o tienen similitudes con el pasado
- Pensamientos: ciertos recuerdos o pensamientos pueden traer a la memoria otros recuerdos antiguos
- Situaciones: estar en una situación donde no se siente a salvo
- Sentimientos: sentir emociones angustiantes, aunque no estén relacionadas con el pasado
- Olores: ciertos olores pueden recordarle cosas del pasado
- Lugares: lugares que comparten similitudes con el pasado
- Medios de comunicación: ver algo en las noticias o en las redes sociales que se parezca al pasado



EJERCICIO: Conciencia dual

Practicar la conciencia dual (conciencia de dos o más cosas al mismo tiempo) significa que estamos prestando atención a lo que ocurre en nuestro interior (nuestro cuerpo y nuestra mente), así como a lo que ocurre a nuestro alrededor (en nuestro entorno). Esto puede ayudarle a estar presente y a regular sus emociones.

Es más eficaz cuando se dice en voz alta. Puede que tenga que repetir este ejercicio varias veces hasta que logre calmar la angustia.

Intente prestar atención a su respiración y pausar/relajar la respiración y el cuerpo. También puede combinarlo con el Método de Respiración Relajada de la *Ficha 8: Comprender el miedo, la tensión, el pánico y la hipervigilancia*.

Practique el siguiente ejercicio cuando esté experimentando un recuerdo angustiante para ayudarle a su cerebro y a su cuerpo a recordar que ahora está a salvo.

Ahora mismo, estoy sintiendo... (escriba las emociones que siente)

Y siento en mi cuerpo...

(describa al menos tres sensaciones que pueda sentir en su cuerpo, por ejemplo, hombros tensos, corazón acelerado)

Porque estoy recordando... (nombre el recuerdo traumático, pero no entre en detalles).

Al mismo tiempo, miro a mi alrededor, donde estoy ahora en... (diga el año, por ejemplo, 2025).

Aquí en... (nombre el lugar en el que se encuentra, por ejemplo, mi habitación)

Y puedo ver... (describa al menos tres cosas que puede ver ahora mismo, en este lugar)

Y así, sé que no está ocurriendo ahora.

EJERCICIO: Compartir su historia

Hay muchas maneras en que puede compartir su historia. Puede escribir sus pensamientos y sentimientos en un diario. Puede escribir una historia, una canción, una poesía o contárselo a una persona de confianza.

Puede considerar la posibilidad de hablar con un consejero o consejera, sobre todo si compartir su historia le resulta muy angustiante.

Un consejero o consejera es alguien con quien puede hablar de manera confidencial sobre cómo se siente y lo que está experimentando. Un consejero o consejera puede ayudarle a compartir su historia de manera segura y a su propio ritmo.

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 8: Comprender y afrontar el miedo, la tensión, el pánico y la hipervigilancia

Una de las reacciones más comunes tras un suceso traumático es una sensación continua de miedo, tensión y alerta ante el peligro (hipervigilancia). Estos sentimientos pueden durar mucho tiempo después de que haya pasado el suceso traumático.

Durante un suceso que pone en peligro la vida, nuestro cuerpo se prepara automáticamente para el peligro. Para eso libera hormonas que disponen al organismo para luchar contra una amenaza, huir o congelarse. Esta respuesta automática prepara al cuerpo para protegernos del daño y no está bajo nuestro control inmediato.

Cómo responde nuestro cuerpo a la amenaza (Lucha/huida/congelación)

El cuerpo se prepara instintivamente para enfrentarse al peligro (lucha), para salir del peligro (huida) o para encerrarse y protegerse del peligro (congelación). Esto se conoce como respuesta de lucha/huida/congelación.

Incluso después de que haya pasado la amenaza inicial, nuestra mente y nuestro cuerpo pueden permanecer en un estado de alerta máxima para mantenernos seguros y alejarnos del peligro.

Cuando se ha experimentado un trauma prolongado o largos periodos de sensación de inseguridad, el cuerpo permanece preparado para el peligro y puede perder su capacidad de reconocer la seguridad. Estas sensaciones pueden continuar mucho tiempo después de que haya pasado la amenaza.

Entender el pánico

Pánico es una palabra utilizada para describir una oleada repentina de miedo intenso, que se produce sin previo aviso. La sensación de pánico es abrumadora y provoca un fuerte deseo de huir o miedo a perder el control de las acciones. El pánico se desencadena al recordar acontecimientos traumáticos pasados.

Lucha (enfrentar)



El cuerpo se prepara para una respuesta física mediante:

- Ritmo cardíaco más rápido
- Respiración más rápida
- Tensión en las manos, brazos y mandíbula
- Reducción del flujo sanguíneo al sistema digestivo, lo que provoca dolor de estómago, náuseas y necesidad de ir al baño
- Concentración intensa en el peligro y en cómo vencer la amenaza

Huida (escapar)



El cuerpo se prepara para una respuesta física mediante:

- Ritmo cardíaco más rápido
- Respiración más rápida
- Tensión en los músculos de las piernas
- Reducción del flujo sanguíneo al sistema digestivo, lo que provoca dolor de estómago, náuseas y necesidad de ir al baño
- Pensamiento rápido, atención centrada en la huida

Congelación (cerrarse)



El cuerpo se prepara para desconectarse:

- Quedándose quieto o congelado
- Pensando rápido o no pudiendo pensar
- Menos sensaciones
- Insensibilidad emocional
- Incapacidad para moverse
- Sensación de desmayo y/o mareo



Señales de miedo, tensión, pánico e hipervigilancia que usted y su familia pueden notar

- Estar constantemente en alerta ante el peligro
- Inquietud y agitación, dificultad para relajarse o permanecer quieto
- Sobresaltarse fácilmente con ruidos repentinos
- Dificultad para conciliar el sueño o despertares frecuentes por la noche
- Aumento de la irritabilidad y el enfado por pequeños acontecimientos, discutir con los seres queridos
- Nerviosismo y miedo constantes, dificultad para relajarse
- Pensamientos acelerados
- Agitarse, frustrarse o enfadarse con facilidad
- Dificultad para confiar en los demás y miedo a la gente
- Miedo a la soledad
- Dificultad para concentrarse o aprender nueva información, incluido un nuevo idioma
- Dolores de cabeza frecuentes y dolores corporales
- Corazón acelerado, náuseas, sequedad de boca, pérdida de apetito, dificultad para hablar, sudoración, temblor de manos o piernas

Afrontar el miedo, la hipervigilancia y el pánico

Si se practican con regularidad, los ejercicios de la *Ficha 8B: Ejercicios para afrontar el miedo, el pánico y la hipervigilancia* pueden ayudar a reducir la sensación de miedo y a recuperar poco a poco la sensación de seguridad.

A veces los sentimientos de miedo son muy fuertes, lo que puede hacer que le resulte difícil realizar estas técnicas por su cuenta. Hablar con un trabajador de QPASTT puede ayudarle a aprender de forma gradual estas estrategias y apoyarle mientras las realiza de manera segura.

Tensión y relajación

Mantener tensión muscular en el cuerpo es una respuesta común al miedo que prepara al cuerpo para luchar o huir.

Cuando las personas han estado estresadas o con miedo durante largos periodos de tiempo, esa tensión puede provocar dolores de cabeza y otros dolores corporales. Esta tensión también puede hacer que las personas se sientan irritables, ansiosas, se preocupen mucho y estén más sensibles, de modo que reaccionan ante pequeños acontecimientos como si fueran amenazantes. Muchas personas ni siquiera se dan cuenta de que están tensas.

Aprendiendo a relajar el cuerpo se puede empezar a cambiar la sensación de miedo y ansiedad. Cada persona tiene su propia manera de relajarse.

Lo importante es que elija una actividad que sea relajante para su cuerpo y su mente, y que la practique con regularidad.

¿Qué actividades sabe que ayudan a su cuerpo a relajarse?

Algunos ejemplos de actividades relajantes son:



Meditación



Rezar



Disfrutar de su comida favorita



Cantar



Tocar o escuchar música



Estar en la naturaleza



Dar un paseo



Jugar con los niños



Pasar tiempo con amigos y familiares



Practicar un deporte o hacer ejercicio



Leer



Ver una película divertida

EJERCICIO: Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva consiste en tensar y relajar diferentes músculos del cuerpo.

Cuando se practica con regularidad, puede reducir el dolor, mejorar el sueño y ayudar a las personas a alcanzar una sensación de calma muy poderosa.

Su consejero/a podrá guiarle a través de un ejercicio de relajación muscular progresiva que puede practicar en casa, o puede utilizar el guión de instrucciones simples que aparece a continuación. Puede grabarlo en su teléfono y volver a escucharlo para practicar el ejercicio. Si graba el guión, asegúrese de dejar tiempo extra entre cada instrucción para darle a su cuerpo y mente la oportunidad de seguir el ejercicio.



Tómese un momento para sentarse o acostarse en una posición cómoda. Luego cierre los ojos.

1

Respire profundo



Inspire por la nariz. Mantenga la respiración un momento. Ahora exhale lentamente por la boca. Deje que su cuerpo se relaje.

2

Concéntrese en sus manos



Apriete los puños. Mantenga la tensión unos segundos... y ahora suelte. Sienta cómo se distienden sus manos.

3

Continúe con los brazos



Apriete los brazos doblando los codos y afirmando los músculos. Mantenga la tensión... y suelte. Note cómo se vuelven más distendidos y pesados.

4

Continúe con los hombros



Levántelos hacia las orejas. Mantenga la tensión... y suelte. Sienta cómo se relajan los hombros por completo.

5

Concéntrese en su cara



Contraiga los músculos de la cara, apretando la mandíbula, los ojos y la frente. Manténgalos así unos segundos... y ahora suelte. Sienta la cara distendida y relajada.

6

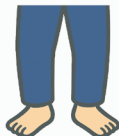
A continuación, el estómago



Contraiga los músculos del estómago como si estuviera metiendo el ombligo hacia dentro. Mantenga la tensión... y suelte. Deje que su estómago se calme.

7

Ahora las piernas



Presione los dedos de los pies hacia abajo y tense los muslos. Mantenga... y suelte. Sienta la pesadez en sus piernas.

8

Por último, los pies.



Doble los dedos de los pies y apriételes. Mantenga un momento... y suelte. Sienta cómo se extiende la relajación por los pies.

Vuelva a inspirar profundamente... y exhale lentamente. Cuando quiera reincorporarse, abra suavemente los ojos.

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 8B: Ejercicios para afrontar el miedo, la hipervigilancia y el pánico

EJERCICIO: Método de Respiración Relajada

A menudo, cuando las personas están asustadas o alteradas, empiezan a respirar más deprisa. Se trata de una respuesta natural de supervivencia que prepara al cuerpo para luchar o huir.

A veces nuestro cuerpo puede permanecer en alerta máxima y la respiración rápida puede continuar durante un largo periodo de tiempo provocando sensaciones físicas incómodas. La respiración relajada es una técnica sencilla que ayuda a disminuir la respuesta de supervivencia del cuerpo y es útil para reducir las sensaciones de miedo y pánico.



Practique el siguiente ejercicio durante al menos 5-10 minutos al día.

Al principio puede resultar difícil, pero cuanto más lo practique, más fácil le resultará. Practicarlo en momentos de tranquilidad le ayudará a su cuerpo a recordar con más facilidad la sensación de seguridad. Esto puede ayudar a reducir los sentimientos de miedo cuando se produzcan y puede ayudarle a recuperarse más rápido de una experiencia de pánico.

Paso 1



Recuéstese boca arriba o siéntese en posición vertical con ambos pies sobre el suelo.

Paso 2



Coloque una mano en el estómago y otra en el pecho.

Paso 3



- Inspire por 4 segundos
- Mantenga la respiración durante 4 segundos

Paso 4



Diga la palabra "relajación" (u otra palabra apacible) cada vez que exhale por 6 segundos.

Paso 5



Continúe respirando así hasta que se disipen todos los signos de miedo, tensión y pánico.



A veces los síntomas reaparecerán al cabo de poco tiempo: es normal. Continúe practicando el Método de Respiración Relajada el tiempo que sea necesario.

EJERCICIO: Note cinco cosas



Practique esta técnica a lo largo del día, en especial cuando le atrapen pensamientos y sentimientos difíciles.

Cuando sentimos tensión y miedo, nos suelen atrapar pensamientos, recuerdos, emociones y sensaciones difíciles relacionados con el pasado o con nuestros temores de cara al futuro.

Centrarnos en los sentidos de la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto puede ser una forma rápida y eficaz de volver a centrar nuestra atención en el momento presente, donde estamos a salvo.

Haga una pausa. Observe y nombre lo que está sintiendo (por ejemplo: tengo un recuerdo difícil, siento opresión en el pecho). Luego mire a su alrededor y nombre en voz alta lo siguiente:



5 algo que puede ver



4 algo que puede oír



3 algo que puede tocar
(o que puede sentir en la piel)



2 algo que puede oler



1 algo que puede saborear

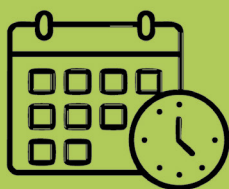
EJERCICIO: Recuérdesse que está a salvo

Los recuerdos no deseados del pasado y la preocupación por el futuro pueden dificultarle sentirse a salvo. Una estrategia sencilla que puede practicar a diario es recordarse que ahora está a salvo.

Combinar esto con el Método de Respiración Relajada puede ser especialmente útil cuando se practica con regularidad.



Note su ubicación espacial en este momento (por ejemplo, estoy en mi habitación, en mi casa, en Brisbane).



Note su ubicación temporal en este momento (por ejemplo, son las 5 de la tarde del domingo y hoy es fecha/mes/año).



Note lo diferente que es su situación actual de su situación pasada de manera concreta.



Si no se encuentra en un entorno seguro, considere la posibilidad de acudir a QPASTT o a otro servicio en el que confíe.

Ficha 9: Comprender la evitación

Sobrevivir a un trauma puede hacer que nuestra mente y nuestro cuerpo estén en alerta máxima, haciendo que instintivamente queramos evitar cosas que puedan ser peligrosas. Es habitual que nuestras emociones se apaguen (sentirnos insensibles o no sentir nada) como medida de protección. También es habitual experimentar lagunas de memoria para bloquear la angustia abrumadora.

Todo esto forma parte de la manera que tienen nuestro cuerpo y nuestra mente de protegernos, lo cual es crucial a corto plazo o cuando todavía no nos encontramos a salvo. Sin embargo, cuando pasa el tiempo y la amenaza ya no está presente, estas respuestas pueden hacer que nos resulte difícil sentirnos a salvo en circunstancias normales y cotidianas. Esto puede dificultar que nos centremos en la recuperación.

Para muchas personas, la necesidad de evitar los recuerdos de sucesos traumáticos o aterradores puede disminuir gradualmente a medida que la angustia que provocan los flashbacks y los recuerdos intrusivos se empieza a reducir. Sin embargo, para algunas personas la angustia de los recuerdos hace que la evitación parezca el único mecanismo de afrontamiento.

Signos de evitación

- Evitar hablar y recordar acontecimientos pasados
- Necesidad de alejarse de personas, lugares o actividades que desencadenan recuerdos difíciles
- Evitar noticias o información de su país de origen
- Pérdida de memoria o lagunas en la memoria, como bloques de tiempo o detalles concretos
- Ausencia de sentimientos (sentirse insensible)
- Desear la soledad
- Hacer muchas cosas o buscar distracciones para evitar los recuerdos
- Sensación de que el tiempo pasa lento o como si estuviera en un sueño o no estuviera en su cuerpo
- Consumo de alcohol, drogas o juego para olvidar los recuerdos

La evitación no es necesariamente una decisión consciente. La evitación puede consistir en hacer muchas cosas para no tener tiempo de pensar en experiencias pasadas. O puede que se sienta incapaz de hacer nada o que le cueste levantarse de la cama y afrontar el día. Puede que busque distracciones como mirar el teléfono o la televisión durante largos periodos. Algunas personas recurren al alcohol, las drogas o el juego para evitar los recuerdos angustiantes. Esto puede acarrear problemas adicionales, como conflictos con familiares, pérdida de dinero y contacto con la policía.

Aunque estas respuestas son comprensibles, la evitación continua puede aumentar la angustia con el tiempo, impedirnos hacer lo que queremos y reducir nuestra calidad de vida.





Hay esperanza

Una vez en un entorno seguro, la angustia que provocan los recuerdos difíciles tiende a disminuir de forma natural con el tiempo, lo que reduce la necesidad de evitar aquello que le recuerda al pasado. Con el acompañamiento de sus seres queridos, la comunidad y servicios de apoyo como QPASTT, los supervivientes pueden reconstruir una sensación de seguridad y pertenencia en Australia.

Estrategias para recuperar su vida con menos evitación



- Recuerde que es normal y comprensible querer evitar los recuerdos angustiantes
- Reconozca que cierto grado de evasión es saludable y apropiado, pero preste atención a los casos en que pueda estar afectando negativamente sus relaciones o su calidad de vida
- Ponga en práctica las estrategias descritas en los *Consejos prácticos para la recuperación del trauma* con el fin de gestionar los recuerdos o miedos aterradores
- Si ahora está a salvo, recuérdese a sí mismo regularmente. Si no está en un entorno seguro, considere la posibilidad de acudir a QPASTT o a otro servicio en el que confíe
- Desafíese poco a poco a hacer algo fuera de su zona de confort o que le sea nuevo. Es importante que decida qué hacer, cuándo y dónde lo hace, según le sea propicio. Tal vez quiera dar el paso con el apoyo de un/a consejer/a que pueda ayudarle a hacerlo de forma segura y a su ritmo
- Si bebe alcohol, consume drogas o juega, hable con su médico de cabecera, un amigo de confianza o QPASTT. Hay ayuda disponible y su médico de cabecera y QPASTT pueden ponerlo en contacto con estos servicios
- Comparta su historia. Por ejemplo, escribiendo en un diario o hablando con un amigo de confianza o un/a consejero/a

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 10: Comprender los cambios en la forma de pensar y sentir sobre usted mismo, los demás y el mundo

Después de experimentar un suceso traumático o aterrador, las personas suelen decir que sus creencias sobre sí mismas, los demás y el mundo cambian. Por ejemplo, pueden considerar que el mundo es más peligroso, que no se puede confiar en las personas o que la experiencia les ha causado daños permanentes. Las creencias espirituales de algunas personas también pueden cambiar tras un suceso traumático.

Estas nuevas creencias pueden hacernos sentir emociones fuertes como miedo, vergüenza, tristeza profunda e ira. Estas creencias también pueden hacer que nuestro cuerpo esté en alerta constante ante el peligro y preparado para lo peor. Es habitual que las personas se retraigan por vergüenza, pudor o confusión ante estas emociones intensas, lo que provoca un aumento de los sentimientos de desesperación.



Puede que note en usted o en los demás:

- Sentimientos fuertes y continuos de desesperanza, impotencia, culpa, ira, vergüenza o asco
- Pérdida de interés en actividades queridas y dificultad para sentir placer o felicidad
- Pérdida de esperanza o de sentido de la vida
- Dificultad para confiar en los demás, cuestionar los motivos de las personas, sentir que el mundo ya no es un lugar seguro
- Autoinculpación, sentimientos intensos de vergüenza o culpa por acontecimientos que escapan a su control
- Sentir culpa por sobrevivir o dejar atrás a los seres queridos y a la comunidad
- Sentir que está roto o dañado por las experiencias vividas
- Sensación de desconocerse o de no saber lo que quiere de la vida
- Sentirse diferente de los demás y luchar por encajar
- Fuertes sentimientos de ira y deseo de venganza hacia los considerados responsables o hacia las organizaciones y personas que no comparten creencias similares
- Fuertes sentimientos de dolor y tristeza por todo lo que se ha perdido

Aunque asuste, prestar atención a estos sentimientos es un paso crucial para comprender el significado que guardan, cómo es que ha interpretado los acontecimientos pasados y qué es de profunda importancia para usted.

El trauma también puede cambiar nuestras creencias de forma positiva

Muchos supervivientes también afirman haber desarrollado creencias positivas, y comienzan a ver el mundo como un lugar de esperanza u oportunidades, o sintiéndose bendecidos o afortunados. Esto puede generar logros positivos, por ejemplo, mayor fortaleza personal, autosuficiencia, relaciones más profundas, sabiduría, aprecio por la vida, resistencia al estrés y un sentido más profundo de la fe o del propósito de la vida.

Estos cambios positivos permiten a muchos supervivientes crear vidas abundantes y profundamente significativas en Australia.

Nuestras creencias sobre el trauma influyen en nuestro bienestar

Nuestras creencias sobre por qué ocurrió el trauma y cómo reaccionamos ante estos acontecimientos afectan significativamente a nuestro bienestar. Es natural querer dar sentido a lo que hemos vivido, pero las emociones intensas y angustiantes asociadas a los recuerdos traumáticos pueden dificultar pensar o hablar sobre estos acontecimientos. Esto puede llevar al desarrollo de creencias poco útiles o inexactas sobre cómo y por qué ocurrieron los hechos y lo que eso significa para usted, para otras personas y para el mundo. Las creencias inútiles provocan más angustia y repercuten en la recuperación.

Aunque es difícil, hablar de nuestros pensamientos y sentimientos, un/a consejero/a u otra persona de apoyo pueden ayudarnos a darle mejor sentido a estas experiencias.

Recuerde:

- Es habitual que nuestros pensamientos, sentimientos y creencias sobre nosotros mismos, los demás y el mundo cambien después de sufrir un acontecimiento traumático
- Es normal y comprensible querer evitar pensar en hechos muy angustiantes
- Nuestros pensamientos y emociones son importantes. Pueden ayudarnos a comprender nuestras experiencias
- Hablar de nuestras experiencias con una persona de confianza puede ayudarnos a comprender nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias
- Las experiencias traumáticas también pueden cambiar nuestras creencias de forma positiva

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 11: Cómo afrontar las emociones fuertes: la ira

Conozca sus señales de advertencia

Los sentimientos de ira suelen aumentar de intensidad. Conocer las señales corporales que indican un aumento de ira puede ayudarle a mantener el control. Las señales de advertencia más comunes son:



Sensación de calor en la cara



Levantar la voz



Puños cerrados



Mandíbula apretada



Escupir



Sudar



Callarse, sentirse irritado o molesto



Utilizar un lenguaje corporal agresivo

Cuando las personas han sufrido violencia o trauma, una reacción habitual es experimentar sentimientos repentinos e intensos de ira, rabia o deseo de venganza. Las personas pueden sentirse asustadas por estos sentimientos o confusas sobre cómo expresarlos. La ira puede ser desencadenada por personas, lugares o situaciones que le recuerdan de alguna manera al pasado, o puede que parezca que surge de la nada.

La ira es un sentimiento normal que todas las personas experimentan a veces. Sin embargo, muchas personas consideran que los sentimientos de ira, rabia y odio son "malos" o creen que no deberían sentirse. Otras personas creen que es más aceptable expresar la ira que emociones como el dolor o la tristeza. Una persona puede mostrar ira para ocultar otras emociones más dolorosas o vulnerables, como el dolor, la vergüenza o el miedo.

La ira no es lo mismo que la violencia o la agresión. Son formas poco útiles de expresar fuertes sentimientos de ira que pueden provocar más angustia y problemas. Hay muchas formas de expresar la ira que no son peligrosas ni dañinas para usted ni para los demás.

Encontrar formas seguras de expresar su ira

El primer paso para afrontar las emociones fuertes es aprender a expresarlas de forma segura. Las siguientes estrategias han resultado útiles a supervivientes para hacer frente a sus sentimientos de ira.



EJERCICIO: Cambiar la atención

Si sus sentimientos de ira son muy fuertes y le resulta difícil pensar o afrontar la situación con calma, **intente trasladar su atención al momento presente y dedíquese a una actividad tranquila y agradable durante al menos 30 minutos para darse tiempo de calmarse.** Tendrá más posibilidades de afrontar su ira de forma saludable cuando esté más en calma, y podrá volver a ocuparse de la fuente de su ira más adelante.



**Respire profundo
10 veces**
(vea el Método de Respiración
Relajada en la otra página)



**Hable con una
persona de confianza
que sepa que le ayuda
a calmarse**



**Dese una ducha fría o
échese agua fría en la
cara**



Abandone la situación



Mire una película



Practique un deporte



**Toque un instrumento
o escuche música**



**Rece o participe
en una actividad
religiosa**



**Haga ejercicio físico
durante al menos 20
minutos**
(corra, camine rápido, lance
una pelota)



**Juegue con una
mascota**



Cocine u hornee

EJERCICIO: Método de Respiración Relajada

A menudo, cuando las personas están asustadas o alteradas, empiezan a respirar más deprisa. Se trata de una respuesta natural de supervivencia que prepara al cuerpo para luchar o huir.

A veces nuestro cuerpo puede permanecer en alerta máxima y la respiración rápida puede continuar durante un largo periodo de tiempo provocando sensaciones físicas incómodas. La respiración relajada es una técnica sencilla que ayuda a disminuir la respuesta de supervivencia del cuerpo y es útil para reducir las sensaciones de miedo y pánico.



Practique el siguiente ejercicio durante al menos 5-10 minutos al día.

Al principio puede resultar difícil, pero cuanto más lo practique, más fácil le resultará. Practicarlo en momentos de tranquilidad le ayudará a su cuerpo a recordar con más facilidad la sensación de seguridad. Esto puede ayudar a reducir los sentimientos de miedo cuando se produzcan y puede ayudarle a recuperarse más rápido de una experiencia de pánico.

Paso 1



Recuéstese boca arriba o siéntese en posición vertical con ambos pies sobre el suelo.

Paso 2



Coloque una mano en el estómago y otra en el pecho.

Paso 3



- Inspire por 4 segundos
- Mantenga la respiración durante 4 segundos

Paso 4



Diga la palabra "relajación" (u otra palabra apacible) cada vez que exhale por 6 segundos.

Paso 5



Continúe respirando así hasta que se disipen todos los signos de miedo, tensión y pánico.



A veces los síntomas reaparecerán al cabo de poco tiempo: es normal. Continúe practicando el Método de Respiración Relajada el tiempo que sea necesario.

EJERCICIO: Lleve un diario



Lleve un registro de las veces que siente ira.

Esto le ayudará a identificar los patrones, las señales de advertencia y los desencadenantes de la ira para que pueda comprender y gestionar mejor esos sentimientos cuando aparezcan.



Pase la página.

Consejos para llevar un diario:

- Escriba en su diario cuando sienta enfado o luego de sentirlo
- Describa lo que estaba ocurriendo antes de sentir enfado
- Describa la situación que desencadenó el enfado. Límitese a los hechos. Describa solo los hechos de lo ocurrido
- Describa las sensaciones que ha notado en su cuerpo (por ejemplo: Tengo la mandíbula apretada, el corazón me late con fuerza)
- Describa qué pensamientos y sentimientos que experimentó durante el enfado. ¿Qué pensamientos le pasaban por la cabeza exactamente? ¿Qué se decía?
- Reflexione sobre la situación ahora que se ha calmado. ¿Piensa de forma diferente a como se sentía en ese momento?



Escribir sus pensamientos y sentimientos puede darle tiempo para calmarse y brindarle información valiosa para hacer frente a esos sentimientos en el futuro.



**Lifeline (24 horas):
13 11 14**

**Kids Help Line (24 horas):
1800 55 1800**

**Línea de acceso a la salud
mental de Queensland:
1300 642 255**

Cuando los sentimientos de ira son difíciles de controlar

Si le resulta difícil controlar sus sentimientos de ira y siente que es incapaz de mantenerse a salvo o teme hacer daño a otra persona, es fundamental que busque ayuda. Acuda a un/a consejero/a, un amigo de confianza, un miembro de la comunidad o una persona de apoyo.

A continuación encontrará algunos números de teléfono de servicios en Australia que están disponibles 24 horas al día, los 7 días de la semana, donde hay personas formadas para entender estos pensamientos y ayudarle en esta situación. Hay intérpretes disponibles si los necesita, solo tiene que pedirlo.



**Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame
al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.**

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 12: Cómo afrontar las emociones fuertes: pérdida de esperanza, sentido y propósito

Tras la pérdida y el trauma, muchas personas experimentan una pérdida de esperanza, sentido y propósito en sus vidas, en especial cuando se quiebran las creencias sobre la bondad y la justicia. Algunas personas manifiestan sentimientos de vergüenza y culpa por acciones que hicieron o dejaron de hacer. Estos sentimientos pueden conducir a un estado de ánimo persistentemente bajo, pérdida de alegría y alejamiento de amigos y familiares.

Hablar de los acontecimientos y de cómo les ha dado sentido con una persona de confianza, como un/a consejero/a o un miembro de la comunidad, puede ser muy útil para ayudarlo a superar estos sentimientos. Muchas personas vuelven a encontrar esperanza y alegría en la vida cuando se les brinda la oportunidad y la seguridad de expresar su historia y dar sentido a sus experiencias con alguien que les escuche sin juzgarles.

Estrategias útiles cuando se siente una pérdida de esperanza, sentido y propósito:

Hacer ejercicio con regularidad:

Reserve un tiempo para dar un paseo de 30 minutos o hacer ejercicio 3-4 veces por semana. El ejercicio, especialmente en la naturaleza, puede mejorar nuestro estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.

Programar actividades:

Nuestro comportamiento afecta a nuestros pensamientos y sentimientos. No espere a sentirse mejor para realizar actividades que le gusten o le aporten significado. Incluso cuando no nos sentimos motivados, realizar estas actividades nos permite mejorar poco a poco nuestro estado de ánimo. Programe actividades agradables y significativas todos los días.

"El año pasado me enteré de que Sudán estaba en guerra y mi hijo estaba allí, mi madre, mi hermano... todos. Me sentí desesperada, como si lo estuviera perdiendo todo. Pero recibí consejería y luego mi gerente de caso me llamó cuando lo vio en la televisión y sentí que alguien me apoyaba. No estoy sola." Participante de QPASTT

Conectar con los demás:



Pasar tiempo con otras personas también puede mejorar nuestro estado de ánimo y reducir la sensación de soledad. Intente organizar una actividad significativa y divertida con amigos o miembros de la comunidad. Considere la posibilidad de unirse a un club o grupo de la comunidad centrado en algo que le guste, por ejemplo, el deporte, la cocina, el canto, el baile o el arte. QPASTT ofrece una serie de grupos sociales, o podemos ayudarle a encontrar otra organización o club en su comunidad que ofrezca actividades sociales.

Desarrolle una práctica de gratitud:



Las investigaciones demuestran que los sentimientos de gratitud pueden ayudar a las personas a sentir emociones más positivas y a mejorar su salud y sus relaciones.

Una sencilla práctica de gratitud consiste en terminar cada día reflexionando sobre tres pequeñas cosas que agradece. Empiece por lo más pequeño, como saborear una buena taza de café o el aroma de una flor.

Luego de ese primer agradecimiento, piense en otra cosa que agradece del día y que sea aún más pequeña que la primera.

Y, por último, piense en una alegría aún más pequeña que la anterior. Esta práctica no borra la tristeza de su vida, pero le ayuda a descubrir momentos de alegría, por pequeños que sean.

Practique la aceptación:



Ver ejercicio: "Aceptar las emociones" en la siguiente página.

A veces no es posible cambiar cómo nos sentimos o la situación que nos ha causado angustia. A menudo, juzgamos nuestras propias emociones como malas o problemáticas (por ejemplo, nos sentimos culpables de ser infelices), lo que hace que nos sintamos aún peor. Evitar nuestras emociones también prolonga nuestra angustia.

Aceptar nuestras emociones sin juzgarlas, recordar que son normales y que pasarán, y centrar nuestra atención en lo que nos rodea puede ser una forma útil de afrontar la angustia.

Hable con su médico de cabecera:

La medicación puede ser útil para mejorar un estado de ánimo bajo continuo. La medicación no soluciona el mal humor, pero puede ayudar a reducir la intensidad de los sentimientos. Su médico de cabecera puede ayudarle a encontrar la medicación adecuada para mejorar su estado de ánimo y su capacidad de sobrellevar la situación.

EJERCICIO: Aceptar las emociones

Busque un lugar tranquilo y cómodo para sentarse o recostarse. Cierre los ojos si quiere. Inspire profundo... y exhale lentamente.

1

Observe su cuerpo

Preste atención a cómo se siente su cuerpo. ¿Siente tensión, pesadez o tranquilidad? Obsérvelo sin intentar cambiar nada.



2

Identifique su sentimiento

Pregúntese: "¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?". Puede ser tristeza, enfado, preocupación u otra cosa. Sea lo que sea, está bien.



3

Nombre la sensación

Identifique la sensación, como "me siento triste" o "algo me preocupa". Si no sabe, simplemente diga: "Siento algo".



4

Déjese llevar

Imagine que la sensación está sentada a su lado. Dígase: "Está bien sentir esto. No necesito luchar contra ello".



5

Observe el sentimiento

Observe en qué parte de su cuerpo se encuentra esa sensación. ¿Es grande o pequeña? ¿Se mantiene igual o cambia? Obsérvela, como observa una nube.



6

Sea amable consigo mismo

Dígame algo amable, como "Está bien sentirse así" o "Estoy aquí para mí".



7

Déjelo pasar

Imagine el sentimiento como una ola. Va y viene. Dígame: "Esto pasará".



8

Regrese

Inspire profundo por última vez... y exhale lentamente. Abra los ojos cuando quiera regresar.





Pensamientos sobre hacerse daño o sobre dañar a los demás

Para algunas personas, los efectos continuos y angustiantes del trauma pueden resultar insoportables y dar lugar a pensamientos sobre hacerse daño a sí mismas o a los demás.

Estos pensamientos no son una señal de que nada vale la pena, aunque pueda parecerlo. Más bien, estos pensamientos indican abrumamiento por sentimientos dolorosos que son demasiado para afrontar SOLO/A. Recuerda que hay apoyo disponible y que estos sentimientos, aunque intensos, pasarán.

Busque ayuda de personas de confianza si piensa en hacerse daño o dañar a otra persona.

Hable con un/a consejero/a, su médico de cabecera o un amigo o miembro de la comunidad en quien confíe. Hay muchos servicios disponibles para ayudarle a afrontar emociones difíciles e intensas y pensamientos de hacerse daño o de dañar a los demás.

Dónde pedir ayuda para apoyo inmediato:

Si está teniendo pensamientos de hacerse daño o dañar a otra persona (o conoce a alguien que esté teniendo estos pensamientos), póngase en contacto con los siguientes servicios para obtener ayuda inmediata:

Lifeline (24 horas): 13 11 14

Kids Help Line (24 horas): 1800 55 1800

Línea de acceso a la salud mental de Queensland: 1300 642 255

Servicios de emergencia: 000

Estos servicios están disponibles 24 horas al día, los 7 días de la semana. Hay intérpretes disponibles si los necesita. También puede llamar al Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) al 131 450.

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 13: Comprender y tratar la falta de sueño



El sueño inadecuado o interrumpido es un problema común, especialmente para quienes han sufrido trauma y estrés. Los recuerdos del pasado y las preocupaciones por el futuro pueden interferir en el sueño, provocando problemas para conciliar el sueño, despertares frecuentes y sueños perturbadores. Mejorar la calidad del sueño es crucial para el bienestar general.

El impacto de dormir mal

Dormir mal puede afectar nuestro estado de ánimo, pensamientos y acciones cotidianas. Los momentos de tranquilidad antes de dormir pueden traer a la mente pensamientos sobre el pasado o actuales que causan tensión e inquietud. Los sueños perturbadores, los flashbacks y los problemas para dormir pueden interrumpir el sueño, generando fatiga e irritabilidad al día siguiente.

EJERCICIO: Tiempo para preocupaciones



Si se encuentra preocupado por la noche, elija un momento de la tarde para dedicar entre 5 y 10 minutos a escribir. El límite de tiempo debe ser estricto.

Durante ese tiempo, escriba lo que le preocupa, le entristece o le genera ansiedad. Separe sus preocupaciones según lo que está bajo su control y lo que no.



Una vez cumplido el tiempo, pare de escribir (aunque no haya terminado). Guarde el papel en el que escribió y procure ocuparse de los asuntos que están bajo su control por la mañana. Practique la aceptación y deje ir las preocupaciones que escapan a su control.

Estrategias para mejorar el sueño

1 Establezca una rutina relajante antes de acostarse:

Cree una rutina que lo tranquilice antes de dormir para indicarle a su cuerpo que es hora de relajarse. Puede incluir actividades como la lectura, el rezo, la respiración profunda o un baño caliente.



2 Reduzca el estrés diurno:

Practique técnicas de relajación, como la respiración profunda, los estiramientos suaves, el rezo o el paseo diario. Estas actividades pueden ayudar a controlar el estrés durante el día y reducir el impacto en el sueño nocturno.



3 Cree una zona cómoda para dormir:

Asegúrese de que el lugar donde duerme favorece el descanso: oscuro, silencioso y a una temperatura agradable. Invierta en un colchón y almohadas cómodos y asegúrese de que las cortinas tapen la luz.



4 Controle los hábitos poco beneficiosos:

Evite las siestas diurnas, quedarse mirando el móvil o ver la televisión en la cama. Limite el alcohol, la cafeína y las comidas pesadas antes de dormir: nada de cafeína después de las 2 de la tarde y nada de comidas en las 3 horas previas a acostarse.



5 Acuéstese y levántese siempre a la misma hora:

Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. La constancia ayuda a regular el reloj interno del cuerpo.



6 Otros hábitos:

- Salga de la cama si no puede dormir. Haga algo relajante hasta que le entre sueño y vuelva a intentarlo
- Acepte una mala noche de sueño. Recuerde que puede volver a intentarlo mañana
- No se estrese por no dormir. Olvídense de las preocupaciones
- Evite mirar el reloj. Ponga una alarma si es necesario para tranquilizarse
- Haga ejercicio a diario. Intente hacer 30 minutos, pero evite hacerlo 3-4 horas antes de acostarse
- Haga algo que le tranquilice. Pruebe con ejercicios de respiración, mindfulness, rezos o una aplicación de cuentos para dormir



Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 14: Sueños angustiantes y pesadillas

Las personas que han sufrido trauma pueden tener sueños angustiantes o pesadillas. Después de un trauma, el cerebro intenta dar sentido a lo sucedido. Esto puede dar lugar a que en los sueños aparezcan recuerdos o sentimientos intensos. Las pesadillas son una forma que tiene el cerebro de procesar y superar experiencias difíciles. No son culpa suya ni significan que le esté pasando algo malo.

Los traumas afectan a la parte del cerebro que controla el miedo y la memoria. Esto puede hacer que los sueños y las pesadillas parezcan muy reales, intensos y difíciles de olvidar.

Las pesadillas pueden consistir en revivir partes del trauma, como imágenes, sonidos o sensaciones del suceso. A veces, los sueños pueden ser diferentes pero no por ello menos aterradores. Por ejemplo, puede soñar que está en peligro o atrapado. Puede que se despierte asustado, alterado o incluso confundido. Puede que se despierte y se encuentre sudando o con dificultad para respirar.

¿Qué puede ayudarle?



Comprender

Recuerde que las pesadillas son frecuentes después de un trauma. Es la forma que tiene el cerebro de intentar dar sentido a lo que ha ocurrido.



Técnicas de enraizamiento

Si se despierta de una pesadilla, intente concentrarse en lo que le rodea.

EJERCICIO: Note cinco cosas



Practique esta técnica a lo largo del día, en especial cuando le atrapen pensamientos y sentimientos difíciles.



Cuando sentimos tensión y miedo, nos suelen atrapar pensamientos, recuerdos, emociones y sensaciones difíciles relacionados con el pasado o con nuestros temores de cara al futuro.

Centrarnos en los sentidos de la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto puede ser una forma rápida y eficaz de volver a centrar nuestra atención en el momento presente, donde estamos a salvo.

Haga una pausa. Observe y nombre lo que está sintiendo (por ejemplo: tengo un recuerdo difícil, siento opresión en el pecho). Luego mire a su alrededor y nombre en voz alta lo siguiente:

Pase la página.



EJERCICIO: Note cinco cosas



5 algo que puede ver (por ejemplo, la ventana, la puerta, el techo, los árboles, las manos)



4 algo que puede oír (por ejemplo, la lluvia, el canto de los pájaros, el ruido del tráfico, la respiración)



3 algo que puede tocar o que puede sentir en la piel (por ejemplo, una manta)



2 algo que puede oler (por ejemplo, perfume, champú)



1 algo que puede saborear (por ejemplo, pan de ajo de la última comida)

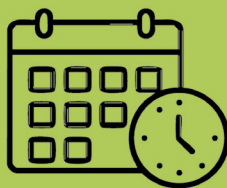
EJERCICIO: Recuérdesse que está a salvo

Los recuerdos no deseados del pasado y la preocupación por el futuro pueden dificultarle sentirse a salvo. Una estrategia sencilla que puede practicar a diario es recordarse que ahora está a salvo.

Combinar esto con el Método de Respiración Relajada puede ser especialmente útil cuando se practica con regularidad.



Note su ubicación espacial en este momento (por ejemplo, estoy en mi habitación, en mi casa, en Brisbane).



Note su ubicación temporal en este momento (por ejemplo, son las 5 de la tarde del domingo y hoy es fecha/mes/año).



Note lo diferente que es su situación actual de su situación pasada de manera concreta.



Si actualmente no se encuentra en un entorno seguro, considere la posibilidad de pedir ayuda y apoyo a QPASTT o a otro servicio de confianza. También puede probar el ejercicio de Conciencia Dual de la Ficha 7: Comprender y afrontar los recuerdos aterradores (flashbacks).

EJERCICIO: Método de Respiración Relajada

A menudo, cuando las personas están asustadas o alteradas, empiezan a respirar más deprisa. Se trata de una respuesta natural de supervivencia que prepara al cuerpo para luchar o huir.

A veces nuestro cuerpo puede permanecer en alerta máxima y la respiración rápida puede continuar durante un largo periodo de tiempo provocando sensaciones físicas incómodas. La respiración relajada es una técnica sencilla que ayuda a disminuir la respuesta de supervivencia del cuerpo y es útil para reducir las sensaciones de miedo y pánico.



Practique el siguiente ejercicio durante al menos 5-10 minutos al día.

Al principio puede resultar difícil, pero cuanto más lo practique, más fácil le resultará. Practicarlo en momentos de tranquilidad le ayudará a su cuerpo a recordar con más facilidad la sensación de seguridad. Esto puede ayudar a reducir los sentimientos de miedo cuando se produzcan y puede ayudarle a recuperarse más rápido de una experiencia de pánico.

Paso 1



Recuéstese boca arriba o siéntese en posición vertical con ambos pies sobre el suelo.

Paso 2



Coloque una mano en el estómago y otra en el pecho.

Paso 3



- Inspire por 4 segundos
- Mantenga la respiración durante 4 segundos

Paso 4



Diga la palabra "relajación" (u otra palabra apacible) cada vez que exhale por 6 segundos.

Paso 5



Continúe respirando así hasta que se disipen todos los signos de miedo, tensión y pánico.



A veces los síntomas reaparecerán al cabo de poco tiempo: es normal. Continúe practicando el Método de Respiración Relajada el tiempo que sea necesario.



También puede probar la Relajación Muscular Progresiva de la Ficha 8: Comprender y afrontar el miedo, la tensión, el pánico y la hipervigilancia.



EJERCICIO: Cómo recomponerse después de una pesadilla

Este ejercicio le permite reconocer el miedo que ha experimentado durante una pesadilla o un sueño y afirmar que el suceso pasado no está ocurriendo ahora.

Escriba o diga este ejercicio en voz alta antes de irse a dormir y en el momento de despertarse de un sueño angustiante:

HOY (O EN EL PASADO) ME HA DADO MUCHO MIEDO: _____

ENTONCES, PUEDE QUE TENGA UNA PESADILLA Y ME DESPIERTE SINTIENDO: _____

PUEDE QUE EL CORAZÓN ME LATA DEPRISA Y QUE ESTÉ TEMBLANDO O LLORANDO. SI ESO OCURRE, ME DIRÉ QUE ES PORQUE ESTOY RECORDANDO: (SEA BREVE) _____

ENTONCES ENCENDERÉ LA LUZ, MIRARÉ ALREDEDOR DE MI HABITACIÓN Y NOMBRARÉ LAS COSAS QUE VEO ALLÍ.

Y ME DIRÉ QUE ACABO DE TENER UNA PESADILLA Y QUE _____ NO ESTÁ OCURRIENDO AHORA.



Es posible que tenga que repetirlo varias veces para poder volver a dormirse.

Recuerde:

Mejorar el sueño es un proceso gradual. Buscar apoyo, preferentemente de un consejero especialista en trauma, puede brindarle estrategias personalizadas y ayudarlo a superar los retos de forma segura y con apoyo.

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 15: ¿Qué es la consejería y cómo puede ayudar?

La consejería es un espacio privado y seguro en el que puede compartir sus preocupaciones e inquietudes con una persona capacitada para escucharle y ayudarle a encontrar soluciones. Su consejero/a también puede ponerle en contacto con apoyo para problemas prácticos y ayudarle a entender cómo funciona Australia.

Lo que se habla es confidencial y solo lo hablan usted y el consejero (y un intérprete si es necesario). No se habla de ello con nadie más sin su permiso (a menos que su vida o la de otra persona esté en peligro).

Los consejeros de QPASTT son atentos y compasivos y están especialmente formados para trabajar con personas que han sufrido tortura y trauma relacionados con el refugio. Comprenden cómo el trauma y la adaptación a una nueva cultura pueden estar afectándole y están capacitados para ayudarle a afrontarlos y a prosperar en Australia.





¿Cómo puede ayudarle la consejería?

La consejería puede ayudarle a experimentar seguridad y a recuperar la esperanza y el sentido de su vida.

Un/a consejero/a puede trabajar con usted para encontrar posibles soluciones a sus problemas o estrategias que le ayuden a afrontar los síntomas dolorosos o incómodos que esté experimentando. La consejería también puede ayudarle a expresar emociones difíciles de manera cuidada y con apoyo, para que dejen de afectarle.

Los consejeros y consejeras de QPASTT pueden ayudarle si tiene dificultades para vivir en Australia. También pueden abogar para ayudarle a satisfacer

sus necesidades básicas y ponerle en contacto con otros servicios.

Entendemos que la recuperación requiere tiempo y valor. Podemos apoyarle durante el tiempo que necesite en su proceso de recuperación.

Muchas personas creen que la consejería tiene que ver con tener enfermedades mentales. Puede que no quieran acceder a este servicio porque no quieren ser vistas de esa manera.

Los síntomas que experimentan los supervivientes suelen ser reacciones muy normales a los terribles acontecimientos que han vivido.

Cuando se ayuda a supervivientes (con consejería) a comprender sus reacciones y las razones por las que se producen, puede serles muy tranquilizador saber que muchas de estas respuestas son normales y no un signo de enfermedad mental.

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.

Ficha 16: ¿Qué es la consejería para niños, jóvenes y familias?

Muchos niños y jóvenes refugiados han sufrido trauma directo o indirecto a causa de persecución y conflictos. Además, si las personas no tienen la oportunidad de recuperarse de un trauma, pueden, sin saberlo, transmitir sus efectos a las generaciones futuras. Sus hijos pueden experimentar altos niveles de estrés, dificultades de apego y desconexión de su cultura y comunidad.



El trabajo de QPASTT con familias, niños y jóvenes se centra en garantizar que el trauma no sea un obstáculo para crecer, aprender y prosperar en Australia.



Consejería para niños y jóvenes

QPASTT cuenta con consejeros y consejeras especializados en ayudar a niños y jóvenes. Colaboran con los padres para ayudar a los niños y jóvenes a entender las cosas que han vivido y a adaptarse a la vida en Australia. QPASTT también organiza una serie de grupos y actividades para niños y jóvenes.

Los niños suelen tener dificultades para utilizar las palabras para expresar sus pensamientos y sentimientos, por lo que los consejeros emplean diferentes enfoques para ayudarles. Esto incluye el arte, el juego y el movimiento para ayudar a los niños no solo a procesar sus recuerdos traumáticos, sino también para aportar a su desarrollo físico, sensorial y cognitivo.

El juego es el lenguaje de los niños y los juguetes son sus palabras. Ayudamos a los niños a recuperarse de la forma que les resulta más natural. Por eso es importante que participen en el proceso de consejería.

Los padres pueden ayudar:

- Llevando a su hijo o joven a los turnos
- Reuniéndose con el consejero del niño/joven para ayudarle a entender lo que ocurre en casa
- Trabajando con consejeros/as para encontrar las mejores soluciones para su hijo o adolescente

QPASTT valora la sabiduría de los padres y por lo tanto no trabajará con niños y jóvenes menores de 16 años sin el consentimiento de sus tutores.





No hay límite de tiempo para la consejería QPASTT.

Nuestros consejeros y consejeras pueden trabajar con usted y su hijo o adolescente hasta que se hayan alcanzado todos los objetivos de la consejería.

Qué esperar cuando su hijo o adolescente es remitido a su consejero/a:

- Un empleado del sector de admisiones le visitará para conocer las necesidades de su familia y remitirle a otros servicios, según corresponda
- Su consejero/a también puede visitar al niño o adolescente en la escuela y hablar con sus profesores para entender cómo se desenvuelve en el entorno escolar
- El nombre de su hijo o adolescente se incluirá en una lista de espera para recibir consejería
- Una vez que se le haya asignado a un/a consejero/a, lo más probable es que se reúna con usted antes de reunirse con su hijo, para comprender mejor cómo puede ayudarlo. Establecerá con usted los objetivos de la consejería para que todos sepan lo que se va a trabajar en las sesiones
- Su consejero/a se reunirá periódicamente con su hijo para trabajar en alcanzar los objetivos propuestos
- Su consejero/a se reunirá con usted periódicamente para informarle sobre los progresos de su hijo/adolescente en el proceso de consejería, preguntarle sobre los cambios que se están produciendo en casa y hablar sobre las estrategias que pueden aplicarse en casa para ayudarlo a usted y a su hijo a alcanzar los objetivos fijados

Cómo afecta el trauma a las familias

Los retos del asentamiento y las experiencias traumáticas pueden repercutir en la salud mental y el bienestar de todos los miembros de la familia y de las generaciones futuras.

Algunos de los efectos que el trauma y el asentamiento puede tener en las familias pueden ser:

- Comprender las diferentes normas y expectativas culturales en Australia
- El impacto del trauma en los miembros de la familia: padres/cuidadores, niños y jóvenes (vea *la Ficha 3: El impacto del trauma en adultos* y *la Ficha 4: El impacto del trauma en niños y jóvenes*).
- Cambios en las funciones de los cuidadores
- Desafíos en el cuidado de niños y adolescentes, especialmente durante transiciones
- Estrés en las relaciones con los padres
- Sentir aislamiento y desconexión, y no saber dónde o cómo buscar ayuda



Apoyo a padres y familias

Ser padres en un país nuevo puede ser difícil. Padres y jóvenes pueden tener dificultades para entender las diferentes expectativas y normas culturales de Australia. A menudo, los niños aprenden inglés y comprenden los sistemas y la cultura australianos más rápido que sus padres, lo que puede generar conflictos. QPASTT cuenta con programas especializados para padres y cuidadores con el fin de ayudarles a superar estos retos de una forma culturalmente segura y ayudar a las familias a prosperar.

Consejería familiar

En QPASTT, los consejeros especialmente formados para trabajar con familias pueden brindar apoyo para:

- Fortalecer relaciones
- Mejorar la comunicación y la comprensión entre los miembros de la familia
- Encontrar soluciones a sus problemas

- Reflexionar sobre los retos que plantea el cuidado de los hijos en un contexto cultural diferente
- Comprender el impacto del trauma en la dinámica familiar

La consejería familiar puede tener lugar con un miembro de la familia o con varias generaciones. Puede tener lugar en una de nuestras oficinas o en otros lugares cuando sea necesario.

Para hablar con QPASTT o saber más sobre nuestros servicios, llame al 07 3391 6677 o visite qpastt.org.au.

QPASTT es el Programa de Asistencia a Supervivientes de Trauma y Tortura de Queensland. Es una organización comunitaria que ofrece diversos servicios de apoyo flexibles y culturalmente sensibles a las personas que han sido torturadas o que han sufrido traumas relacionados con una situación de refugio. QPASTT tiene oficinas en todo Queensland.



BRISBANE

Tel: 07 3391 6677

Brisbane Multicultural Centre
28 Dibley Street,
Woolloongabba, QLD 4102

LOGAN

Tel: 07 3089 4310

19/390 Kingston Road,
Slacks Creek, QLD 4127

TOOWOOMBA

Tel: 07 3391 6677

Toowoomba Multicultural Centre
15 Snell Street (cnr Russell Street),
Toowoomba, QLD 4350

TOWNSVILLE

Tel: 07 3391 6677

410 Ross River Road,
Cranbrook, QLD 4814

CAIRNS

Tel: 07 3391 6677

36 Abbott St,
Cairns City, QLD 4870

qpastt.org.au

 connect@qpastt.org.au

 @QPASTT  @QPASTT  @QPASTT

ABN: 50 043 097 082 | ACN: 638 201 779