

¿QUÉ SUCEDE CUANDO NOS ENFRENTAMOS A UNA CRISIS? - PARTE 2

Recordemos que las crisis circunstanciales son aquellas que surgen de imprevisto, son de carácter urgente y se caracterizan por un factor ambiental, afectan a cualquier persona a cualquier edad.



Una persona en crisis puede desarrollar varios de los siguientes síntomas tales como...

Confusión

Ansiedad

Desespero

Dificultad en el funcionamiento y relacionamiento laboral, familiar y social. Desorganización en estas tres áreas

Cansancio y agotamiento

Síntomas físicos

Inadecuación

Una persona en crisis puede estar durmiendo mal, estar angustiada, estar desorganizada en sus rutinas, en su alimentación, tener hipertensión, dolores de cabeza, entre otros.

Tomemos como ejemplo a una persona que conduce un vehículo, y está atravesando una crisis, sintiendo alguno o varios de los síntomas arriba mencionados, esa persona puede estar corriendo el riesgo de verse involucrada en un accidente, de tránsito o laboral.

Es importante reconocer si uno mismo o alguien de nuestro entorno está pasando por esta situación y prestarle ayuda o recurrir a la ayuda de un profesional. Entender a la persona, apoyarla, hacer uso de las redes de sostén comunitarias, de amigos o familiares que puedan colaborar, son acciones que debemos considerar y propiciar.

El Covid-19 al expandirse por el mundo, generó un cambio a nivel mundial. Eso trajo consigo cambios, desde el trabajo, hasta la dinámica familiar, la socialización, los cuidados de higiene, entre otros. Tal vez hayas notado que tú o algunas personas a tu alrededor, han estado más irritables, angustiadas, desorientadas o desorganizadas. Para algunas personas volver al equilibrio, puede llevar más tiempo que para otras.

La resolución de la crisis dependerá de varios factores como los ambientales, económicos, sociales y los recursos internos de cada persona.



Normalidad
Anterior



Crisis
(Desorganización)



Nueva
Normalidad

Al transitar por una crisis se produce un cambio, la persona y el entorno no serán iguales al momento previo; aceptar el cambio, ser flexibles y readaptarse es el mejor camino.

Recuerde que una crisis si bien tiene un momento de desorganización, son limitadas en el tiempo y las decisiones que tomemos, harán que se pueda restablecer el equilibrio para adaptarnos a la nueva realidad.