



La Pastoral Familiar de Santa Mónica respalda apoyo psicológico ante el Stress Post traumático

Tras 32 años los habitantes de la Ciudad de México experimentamos nuevamente un sismo de grandes consecuencias. Quienes sufrimos la experiencia de 1985 revivimos aquellas escenas de ruina y pérdidas; las nuevas generaciones sufrieron en carne propia lo que quizá muchas veces solo escucharon de sus mayores.

A pesar de los preparativos y los simulacros, la impresión que, en la realidad, provoca en el ánimo de las personas, un sismo como el del 19 de septiembre pasado es algo que persigue a los sobrevivientes.

Nuevamente, ante la adversidad, al igual que hace 32 años, los habitantes de esta Gran Ciudad mostramos la calidad humana que poseemos. De inmediato, se formaron grupos de personas que se abocaron a tratar de sacar de las ruinas de los edificios a quienes habían quedado atrapados. Así, con sus manos, sin herramientas, movidos solamente por la solidaridad humana, podríamos decir, por el amor cristiano, aun cuando muchos voluntarios, tal vez, no conocían a Cristo.

Unos pocos días después del evento y su réplica posterior, cuando los síntomas del stress post traumático se manifiestan, se hacen reconocibles y empiezan a afectar las vidas de quienes lo sufren, algún miembro de la Pastoral Familiar de Santa Mónica recibió una petición de apoyo.

Una Psico-traumatóloga con especialidad en Intervención en Crisis tenía preparado y bien capacitado a un grupo de profesionales de primer nivel como ella. Les había entrenado en la metodología de intervención en crisis y habían iniciado grupos de apoyo psicológico especializado. Deseaba, este grupo, ofrecer sus servicios gratuitamente a la población de la Colonia Del Valle, que fue de las más afectadas. Solo que necesitaban un espacio para llevarlo a cabo, de manera que contactaron a uno de los miembros del equipo de nuestra Pastoral Familiar. La petición fue acogida con entusiasmo, pensando en la ayuda que sería para las familias de nuestra Comunidad.



En tan solo dos días, con el apoyo de nuestro Rector, se organizó todo lo necesario, se invitaron a todas las personas que estuvieran sintiendo: angustia, tristeza, problemas para dormir, miedo o terror, dolores físicos, pesadillas o irritabilidad; todos ellos síntomas del stress post traumático. Los Grupos de Apoyo se llevaron a cabo el domingo 24 de septiembre en el Salón San Agustín.

Se integraron cuatro grupos de adultos (adultos jóvenes, de edad media, mayores y padres de familia). También tres grupos de niños y uno de adolescentes. Los grupos de adultos fueron atendidos por uno o dos psicólogas. Los grupos de niños y adolescentes, por dos pedagogas entrenadas. El grupo de padres de familia se enfocó a: cómo manejar los síntomas de los niños, cómo hablarles, durante la crisis que están sufriendo.

Hubo cuatro personas que requerían un trato individual y así fueron atendidas por las Psicólogas.

Al término de la sesión (que se extendió una hora más de lo planeado), el grupo de psicólogos y pedagogas llevaron a cabo una sesión de supervisión psicológica, conducida por la directora del grupo. Algo indispensable para todo profesional que se dedica a ayudar a las personas de esta forma, ya que el profesional mismo se va cargando con la energía negativa que plantean las personas en las sesiones.

Un evento exitoso que se enfocó en el lado humano de las personas, con lo que se complementa el aspecto espiritual, ya que todos somos cuerpo y psique, pero también espíritu.



El equipo de especialistas