

¿Qué es la intervención en crisis? ¿Las crisis emocionales afectan por igual a todos?



La **crisis emocionales** puede ocurrir a nivel personal o incluso social. Cada persona vive e interpreta las experiencias de manera **subjetiva**, es por eso que en situaciones aparentemente “sencillas” o “no tan traumáticas” hay personas que se sienten agobiadas, o parecen no poder afrontar el evento. Cuando la persona no posee la capacidad para afrontar o resolver sus problemáticas es **indispensable** recurrir a los primeros auxilios psicológicos o a las **intervenciones en crisis**.

La intervención en crisis es una **atención psicológica inmediata**, y a corto plazo. Destinada a **ayudar** a las personas que atraviesan por alguna crisis emocional, con el objetivo de **restablecer** el equilibrio de su funcionamiento bio-psico-social, **minimizando** el potencial de trauma psicológico a largo plazo.

Las situaciones críticas pueden deberse a **transiciones drásticas** tal es el caso de un **divorcio**, **cambio** de residencia, de escuela, de trabajo, el **embarazo**, **violencia** familiar, violencia escolar, etc. De igual manera pueden presentarse crisis emocionales debido a los **desastres naturales**, **lesiones físicas** graves, **muerte súbita** de un ser querido, intento o **abuso sexual**.

La prioridad de la intervención en crisis y el asesoramiento es **acelerar el proceso** y lograr la **estabilización** emocional, y por ende la toma de decisiones del paciente.

¿Cuáles son los signos y síntomas de una persona que está atravesando una crisis?

En **ocasiones** los signos de una crisis pueden pasar **inadvertidos**. Sin embargo se puede observar que las personas que están atravesando, o están por atravesar una crisis emocional pueden presentar las siguientes **características**:

A nivel **cognitivo**, la persona parece desorientada, se vuelve hipersensible o confusa, tiene poca capacidad de concentración, es incierta y tiene poca capacidad para resolver problemas, suele culparse a sí mismo o a los otros.

A nivel de **respuestas físicas** se pueden observar; aumento de la frecuencia cardíaca, temblores, mareos, debilidad, escalofríos, dolores de cabeza, vómitos, estado de shock, desmayos, sudoración y fatiga.

Entre las **respuestas emocionales** comunes de las personas que experimentan crisis en sus vidas se incluyen la apatía, la depresión, la irritabilidad, la ansiedad, el pánico, el desamparo, la desesperanza, la ira, el miedo, la culpa y la negación.

De manera general al evaluar el comportamiento, algunas respuestas típicas a la crisis son la dificultad para comer y/o dormir, los conflictos con otros, el retiro y la falta de interés en actividades sociales.