

La vida al regresar de una guerra: cómo lidiar con el trastorno de adaptación

Usted ha regresado recientemente de una zona de combates de guerra. Ahora que se encuentra de vuelta en su casa, nota que le resulta difícil adaptarse a una vida que parece distinta de cuando se fue. Esto está convirtiendo su regreso en una experiencia estresante y desagradable. Quizá sienta que ya no encaja bien en su propio hogar. O que ha perdido el control de su vida. Usted o sus familiares tal vez hayan notado que se está comportando de forma diferente a como lo hacía antes. Es posible que prefiera quedarse en casa más a menudo y se esté aislando de los demás. O tal vez su temperamento se esté haciendo cada vez más irritable y se enoje con más facilidad. Este tipo de emociones y comportamientos, cuando duran más de un mes después del regreso a casa, son señales de trastorno de adaptación. Puede obtener ayuda para sentirse mejor.

¿Qué es el trastorno de adaptación?

El trastorno de adaptación es un problema que puede ocurrir al tratar de lidiar con el estrés causado por un cambio importante en la vida. Uno de estos cambios puede ser volver a casa después de servir en una guerra. El cambio suele provocar miedo y puede ser difícil acostumbrarse. Es normal que en estas circunstancias sienta inseguridad, enojo, frustración o ansiedad. Al principio tal vez crea que no tiene ningún control sobre la situación. Pero a medida que acepte los cambios y se adapte, estos sentimientos tenderán a desaparecer. Si, por el contrario, los sentimientos persisten, esto es señal de un trastorno de adaptación.

¿Cuáles son las causas de un trastorno de adaptación?

El trastorno de adaptación puede ocurrirle a cualquier persona que esté enfrentándose a una causa importante de estrés. Aunque se alegre de haber vuelto a casa, regresar de la guerra es de por sí una experiencia estresante. Es posible que al volver se haya encontrado con grandes cambios en su vida familiar, como el nacimiento de un hijo o la muerte de uno de sus padres o abuelos. Tal vez ya no tenga el trabajo que tenía cuando se fue. Quizá su familia se haya mudado a otra casa. El papel que tenía en el hogar puede haber cambiado si su pareja se ha hecho cargo de responsabilidades que antes manejaba usted. Además, tiene que reintegrarse a una rutina diaria que es muy diferente de la que tenía en la zona de combates. El estrés causado por este tipo de cambios puede contribuir a su trastorno de adaptación.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno de adaptación?



El trastorno de adaptación dificulta la vida cotidiana. Puede generar tensión entre usted y su familia. Desde que regresó de la guerra, es posible que haya tenido alguno de estos sentimientos y comportamientos:

- Ansiedad, preocupación o temor de verse ignorado por sus familiares, amigos, o el mundo en general
- Incapacidad para concentrarse y dificultad para resolver problemas
- Dificultad para concentrarse en el trabajo o en la escuela; sensación de desconexión con lo que ocurre a su alrededor la mayor parte del tiempo
- Tristeza, enojo o resentimiento sobre las cosas que han cambiado durante su ausencia
- Se irrita con facilidad, discute o reprende a los demás con frecuencia
- Dificultad para hablar o para llevarse bien con su familia y sus amigos
- Sensación de que no encaja en su propio hogar
- Sensación de que ya no ocupa un lugar en la vida de sus hijos
- Se aísla de los demás; se queda solo en casa en vez de participar en actividades sociales
- Dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo, o duerme más de lo normal
- Las personas cercanas a usted le dicen que tiene un comportamiento distante o diferente de cuando se fue
- Consumo de alcohol y drogas para sentirse mejor

Tratamiento para el trastorno de adaptación

El trastorno de adaptación se suele tratar con terapia. Esto implica conversar con un profesional capacitado acerca de los problemas que tiene para adaptarse a la vida en su casa. Juntos establecerán nuevas formas de lidiar con los cambios para ayudarlo a recuperar el control. La terapia puede ser individual. O podría hacerse con un grupo de otros veteranos que enfrentan los mismos tipos de desafíos. Es posible que le sugieran asesoría familiar o de pareja. Según cuál sea su situación, podrían recetarle también medicamentos para la depresión, la ansiedad o los trastornos del sueño.

Recupere su vida

Su misión en una zona de combates fue una experiencia que le cambió la vida. De todas formas, recuerde que hay un sitio para usted aquí, en su casa. Tenga paciencia consigo mismo. La adaptación a cambios importantes puede llevar un tiempo. No se aíslle de las personas cercanas a usted. Esto solo agravará el problema. Hable acerca de sus inquietudes con las personas en quien puede confiar. Recuerde que todo va a mejorar. Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web del Departamento de Asuntos de los Veteranos para los militares que regresan de servicio en www.oefoif.va.gov.

Si no se siente mejor

Los sentimientos provocados por el trastorno de adaptación deberían desaparecer en un plazo de 6 meses. Con tratamiento pueden aliviarse incluso antes. Pero, en algunos casos, es posible que no se sienta mejor, incluso después del tratamiento. Es posible que haya otro problema. El trastorno de adaptación tiene muchos síntomas en común con otras afecciones. Estos incluyen el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la depresión y los trastornos de ansiedad. Usted no tiene que vivir con estos sentimientos. Hable con el proveedor de atención médica para obtener la ayuda y el tratamiento que necesite.

Si está pensando en hacerse daño, busque ayuda enseguida. Elimine, o pídale a un familiar o amigo de confianza que elimine, cualquier cosa que pueda usar para hacerse daño, como pistolas, otras armas o medicamentos. Si hay un riesgo inmediato, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.

Si no hay un riesgo inmediato, llame al proveedor de atención médica u obtenga ayuda en línea. En los EE. UU., la línea **Veterans Crisis Line** (Línea de crisis para veteranos) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana; llame al 800-273-TALK (800-273-8255) y presione 1 o visite www.veteranscrisisline.net. O envíe un mensaje de texto al 838255. La Línea de crisis para veteranos ofrece intervención inmediata en caso de crisis e información sobre los recursos locales. **La atención es gratuita y las llamadas son confidenciales.**