

# Robo: consejos para sobrellevar el trauma

Un robo de cualquier tipo puede ser una de las experiencias más aterradoras que una persona tiene en el trabajo. Cuando hay un robo en su lugar de trabajo, ya sea que usted estuvo directamente involucrado o no, es normal tener algunas de las siguientes reacciones: shock, incredulidad, ansiedad, impotencia, vulnerabilidad, ira, desesperación y recuerdos repentinos.

También puede experimentar emociones como:

- **Temor.** "¿Me conocen?" "¿Van a encontrarme?" "¿Van a regresar?" "¿Qué más va a sucederme?"
- **Ansiedad.** Incapacidad para sentirse seguro, especialmente en el trabajo. Sorprenderse fácilmente cuando se le acerca a alguien que no conoce.
- **Culpa.** "Debería haber hecho algo diferente". "Podría haberlo evitado".
- **Ira.** Estar enojado porque esto le sucedió, furioso porque tuvo que darles el dinero o porque se salieron con la suya.
- **Soledad.** Sentir que es el único que tiene estos sentimientos, y tiene dificultad para recuperarse.
- **Frustración.** Dado que ahora debe volver al trabajo y la gente le hará preguntas sobre el incidente, no puede distanciarse de lo que ocurrió.

## Inmediatamente después del robo

Usted puede encontrarse física, mental y emocionalmente agotado, o sentirse conectado y necesitando hablar de ello. Podría tener dificultades para prestar atención a lo que otros están diciendo o a encontrar interés en los demás. Además, también es común experimentar problemas con el apetito o dormir.

## Días después del robo

Usted puede encontrarse malhumorado, hipervigilante y preocupado por su seguridad, preguntándose si volverá a suceder. Podría repetir el robo en su mente y "ver" al sospechoso en cada persona desconocida que conoce.

## Después de una semana

Después de un evento traumático, es normal sentirse asustado, confundido o enojado por un tiempo. Si estos sentimientos no desaparecen, o si empeoran, es posible que tenga trastorno de estrés postraumático (TEPT). Los síntomas incluyen tener pesadillas o recuerdos sobre el evento, no ser capaz de sentir o expresar emociones hacia sus seres queridos y estar fácilmente enojado o "al borde". Si cree que tiene TEPT, es importante que reciba tratamiento. El tratamiento puede funcionar, y el tratamiento temprano puede ayudar a reducir los síntomas a largo plazo.

## Consejos para sobrellevarlo

- Identifique y conecte con sus sistemas de apoyo, es decir, colegas, familiares, comunidad, amigos, iglesia, etc. y no se aíle.
- Vuelva a su rutina normal, incluido
- volver al trabajo.
- Absténgase del consumo frecuente y excesivo de sustancias.
- Asegúrese de descansar, mantener una dieta saludable y hacer ejercicio.
- Recuérdese que logró pasar por un evento traumático y ahora es momento de seguir adelante.

*Adaptado con permiso de material protegido por derechos de autor de Healthwise, Incorporated. Healthwise, Incorporated elude cualquier garantía y toda responsabilidad por el uso que haga de esta información. Este documento es solo para fines informativos. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una consulta a un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*