

El impacto psicológico de adquirir una discapacidad



La vida después de adquirir una discapacidad puede ser un momento emocionalmente difícil. Los sentimientos de dolor, pérdida y aceptación son comunes. Superar el dolor y aceptar los nuevos cambios en la vida diaria son pasos importantes para aceptar vivir con una discapacidad. Comprender qué recursos existen y aprender lo más posible sobre la propia discapacidad puede ayudar.

Detenerse en lo que se ha perdido es una parte normal del proceso de aceptación, pero puede volverse perjudicial en exceso. Centrarse en los objetivos futuros ayudará a las personas a adaptarse a su nueva normalidad. Comprender que las personas con discapacidades tienen derechos en virtud de la ADA puede ayudar a alguien nuevo en la discapacidad a entender que puede seguir participando de forma independiente en la sociedad.

Casi el **26** por ciento de los adultos en los EE. UU. tienen algún tipo de discapacidad

Las discapacidades pueden deberse a accidentes traumáticos, enfermedades crónicas o otras circunstancias que cambian la vida.

Una nueva discapacidad puede cambiar la vida de una persona, tanto física como mentalmente.

Experimentando el Duelo

Para muchos, la adquisición de una discapacidad va seguida de un período de duelo. El duelo puede causar emociones intensas como tristeza, miedo, rabia, ansiedad, malestar mental y físico, así como sensación de alienación. La depresión y el trastorno de estrés postraumático son comunes en las personas que adquieren una discapacidad.

El proceso de duelo es común y un proceso importante durante el período de adaptación. Las personas deben darse tiempo para llorar y reconocer que han sufrido una pérdida importante. Muchos pierden una parte de sí mismos y algunos de sus planes futuros como resultado de una discapacidad. Intenta no ignorar o reprimir estos sentimientos

Es difícil superar el dolor sin sentirlo o aprender a afrontarlo. También es importante entender que las personas pasarán por una variedad de emociones. Esto es normal y diferente para cada persona. Esta experiencia puede ser impredecible y tendrá altibajos emocionales. Con el tiempo, los bajones se vuelven menos intensos y las personas comienzan a encontrar su nueva normalidad.

Adquirir una discapacidad también puede provocar una pérdida de comodidad física, vigor, movilidad y independencia. Uno puede perder la capacidad de participar en algunas actividades. Las oportunidades de empleo, la estabilidad financiera, la percepción de la imagen corporal y el sentido de sí mismo pueden verse afectados por tener una discapacidad.

Adaptarse a la Vida con una Discapacidad

Las investigaciones demuestran que la mayoría de las personas se adaptan, al menos parcialmente, a tener una discapacidad. Existe la idea de que las personas tienen un nivel de felicidad general de referencia. Esto varía de una persona a otra y volverá a su nivel de referencia a medida que atraviesen experiencias positivas y negativas en la vida. Las investigaciones sugieren que esto es cierto en el caso de la adaptación a la vida como persona con discapacidad.

4 Etapas

Conmoción

Negación

Ira/Depresión

Adaptación/
Aceptación

El "shock", o impacto, puede durar unas pocas horas o mucho más. Es el típico estado de entumecimiento, tanto físico como emocional.

La negación es un mecanismo de defensa que da a la persona espacio para acostumbrarse gradualmente a la idea de sus nuevas circunstancias. La negación puede durar entre tres semanas y dos meses.

La negación puede llegar a ser problemática, pero solo si empieza a interferir en la vida de la persona, en el tratamiento o en los esfuerzos de rehabilitación.

La ira y/o la depresión son sentimientos que pueden surgir cuando una persona comienza a sentir que está siendo tratada de manera diferente debido a su discapacidad. El duelo también puede ocurrir en esta etapa.



La adaptación y la aceptación no significan que una persona con discapacidad se sienta feliz con sus circunstancias. Durante esta etapa, una persona renuncia a las falsas esperanzas que pueda haber tenido. Empiezan a entender cómo puede ser su nueva normalidad. En este punto, la persona acepta y reconoce la permanencia de su condición.

Sobrellevar el Duelo

Es importante señalar que no todo el mundo experimenta cada una de estas etapas y que no hay un orden concreto que deba seguirse. Las etapas no son lineales, sino que sirven de guía para comprender mejor el proceso de adaptación a la vida con una discapacidad.

El apoyo social es clave para la adaptación y se ha asociado con el bienestar de las personas que acaban de tener una discapacidad. Comunicar los sentimientos y experiencias con la familia y los amigos es útil.

El apoyo social está relacionado con una mejor salud mental y física y con mejores resultados después de un trauma.

Un sistema de apoyo eficaz son otras personas que han afrontado con éxito experiencias similares, proporcionando modelos de conducta positivos y enfoques para la adaptación.

No es saludable que las personas se centren demasiado en el pasado y rumien sobre lo que han perdido. Al hacerlo, se centran en la angustia, el dolor, la pérdida, lo que ya no pueden hacer, viéndose a sí mismos como inadecuados.

Detenerse en lo que solía ser o en las actividades que solían ser fáciles puede ser problemático.



Las personas que se centran en hacer frente a la situación, por otro lado, tienen un papel activo en sus propias vidas y en su comunidad. Esto ayuda a prevenir la devastación resultante de sus nuevas circunstancias.



Esto no significa que estas personas pasen por alto los desafíos a los que se enfrentan, sino que pueden lidiar con las situaciones que surgen en lugar de fingir que no existen.

Las personas se benefician al centrarse en lo que pueden hacer

Pueden beneficiarse de aprender todo lo posible sobre su discapacidad recién adquirida.

Comprender sus derechos en virtud de la ADA puede empoderar aún más a una persona con una discapacidad recién adquirida para que sienta optimismo al considerar su futuro.

Acudir a un asesor es **crucial**

Tanto el asesoramiento individual como el grupal pueden ser extremadamente beneficiosos.

Un aspecto importante del asesoramiento grupal es la mezcla de personas con discapacidades recientes con personas experimentadas que han pasado por las etapas de duelo y adaptación de sus vidas.

Estas personas pueden ofrecer apoyo y compartir sus experiencias.

RECURSOS

Los Centros ADA (888.949.4232) pueden explicar los derechos y responsabilidades en virtud de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades en materia de empleo, acceso a la administración estatal y local, acceso a lugares de alojamiento público y telecomunicaciones.

El gobierno de EE. UU.

(<https://www.usa.gov/#all-topics-header>) ofrece orientación sobre diversos programas de vivienda federales, estatales y locales que pueden ayudar a:

- Encontrar un lugar asequible para vivir, modificar una vivienda existente o ayudar a desarrollar habilidades para vivir de forma independiente.
- Las personas también pueden encontrar información sobre la asistencia del gobierno con facturas médicas y opciones de seguro.

La mayoría de los hospitales cuentan con un coordinador de cuidados responsable de ayudar a los pacientes con la planificación del alta. Coordinadores de cuidados:

- Trabajan con los servicios sociales para ayudar con cualquier apoyo que se necesite;
- Proporcionan información sobre la discapacidad, incluyendo:
 - Organizaciones, grupos de apoyo o recursos relevantes;
 - Información sobre el derecho a cualquier prestación;
 - Cómo obtener apoyo y/o equipo.

Póngase en contacto con su centro local de vida independiente para obtener información sobre la adquisición de un animal de servicio en su zona.

La Fundación Christopher y Dana Reeve ofrece recursos gratuitos a las personas que viven con parálisis. La fundación ayuda a las personas a conectarse a través de la tutoría entre pares, la búsqueda de recursos locales, grupos de apoyo virtuales y subvenciones para la calidad de vida.

Los servicios de asesoramiento en rehabilitación trabajan con las personas durante el período de adaptación.

La División de Rehabilitación Vocacional es uno de los mayores recursos para personas con discapacidad del país, que ayuda a las personas con discapacidad que quieren trabajar.

La DVR proporciona servicios individualizados para que las personas puedan alcanzar sus objetivos laborales y vivir de forma independiente.

Vea el informe original (en inglés):

<https://rmad.ac/g4e>

Compilado por Erin Moser

Editado por Dr. Jill L. Bezyak y Chris Murphy

