



SALUD MENTAL EN DESASTRES

Experimentar y luego recuperarse de un desastre mayor puede ser muy estresante para todos los impactados. Los siguientes consejos de salud mental en casos de desastre pueden ayudarlo a prepararse mejor y responder a los aspectos emocionales de una emergencia y a ser más eficaz para ayudar a los demás. Tenga en cuenta que están escritos para personas discapacitadas y **con problemas médicos graves o problemas psicológicos solo deben ser tratados por profesionales.**



RECUERDE: LA SEGURIDAD ES PRIMERO La necesidad psicológica más importante es sentirse seguro. Intente la seguridad física primero, seguida de necesidades como comida, agua, refugio e información relevante. **Esto mejorará las posibilidades de poder hacer frente a todo lo demás.**



LAS REACCIONES DEL ESTRÉS pueden causar **síntomas físicos** (fatiga, dolor, opresión en el pecho) así como **emocionales** (ansiedad, ira, culpa), **síntomas cognitivos** (dificultad para tomar decisiones, pensar con claridad, recordando) y **conductual** (retraimiento, arrebatos, apagado) problemas. Esto es cierto para todos, incluso para socorristas profesionales. Espere reacciones de estrés en usted mismo y los demás y comprenda que estos pueden ocurrir inmediatamente o en cualquier momento después de un desastre.

PREPÁRESE CON ANTICIPACIÓN hay pasos que puede seguir para prepararse para el estrés y desafíos de salud mental de un desastre, que incluyen:



ENTIENDA cómo manejar el estrés y cuáles podrían ser sus reacciones. Cuanto mejor puedas reconocer estas reacciones, mejor podrás tratar de hacer frente y trabajar a través de ellos.



ESCRIBA varias formas en las que usted podría desestresarse, y que todavía estarán disponibles para usted después de una situación de desastre.



PIENSE CON ANTICIPACIÓN sobre lo que sería especialmente molesto o estresante para que ver, oír, oler o hacer. Piense sobre cómo podría hacer frente (qué hará, dirá a usted mismo) e imagine afrontar con éxito y para reforzarlo. ¡Pensar en lo que puede ser un problema le permite pensar en el mejor curso de acción de antemano!



PRACTIQUE DECIR cosas que son realistas, verdaderas y trata de ser solidario y servicial. Las palabras que usamos y las cosas que decimos y pensamos tienen un impacto duradero.



PRACTIQUE LA RESPIRACIÓN baja y lenta usando su vientre, no su pecho, ya que esto ayuda a contrarrestar los efectos químicos del estrés en el cuerpo.

MÁS IMPORTANTES PASOS PARA QUE SE PREPARE CON ANTICIPACIÓN



TOMAR CAPACITACIÓN como la de CORE / CERT, la Cruz Roja Americana o su proveedor de atención médica local. Busque clases locales específicamente cubriendo salud mental y primeros auxilios psicológicos en casos de desastre.



RESPONDA algunos pasos que puede tomar durante e inmediatamente después de un desastre cuando esté ayudando a otros, son ayudar a minimizar el estrés y abordar las necesidades de salud mental incluye:

- ❖ Manténgase lo más calmado que pueda. Primero respire y tómese un momento para calmarse
- ❖ No se apresure a actuar de inmediato. Reduzca la velocidad y piense; luego actúe
- ❖ Vea la necesidad. Diga la necesidad. Sea empático, encuentre algo en lo que ponerse de acuerdo y colabore
- ❖ Contacte a una persona en necesidad intercambiando nombres y explicándole su función
- ❖ Cuando ayude a otra persona, póngase a su nivel y haga contacto visual. Tenga una expresión facial suave. Mantenga sus movimientos con propósito pero relajados, no inquietos
- ❖ Escuche profundamente lo que alguien está diciendo y cómo lo dice (y observe lo que no se dice con palabras). Observe las señales y comportamientos no verbales
- ❖ Sea honesto y digno de confianza y no juzgue. Sea solidario: "Usted puede hacer esto"; "Estás a salvo ahora"
- ❖ Observe cuando las reacciones de estrés están interfiriendo con su capacidad para ser seguro o compasivo, y no se ponga en peligro o en una posición que pueda agravar la situación



RECUPERE: PROTEJA Y CONECTE ayúdese a sí mismo y a los demás después de un desastre a recuperarse protegiendo y conectándose lo mejor que pueda:

- ❖ Brinde apoyo a través de sus acciones de cariño y demuestre aprecio por las dificultades que se presentan
- ❖ Comparta lo que funciona y lo que no y fomente medidas positivas
- ❖ Reduzca la exposición a los medios de comunicación y la información no esencial
- ❖ Tenga en cuenta que en una crisis, los niños, en particular, observan las reacciones de los adultos
- ❖ El aislamiento emocional y social es una respuesta común a un desastre. Ayude a encontrar formas para que las personas se involucren en su propia recuperación
- ❖ Cuando todo haya terminado, encuentre lecciones positivas para tomar y aprender de su experiencia de desastre



VISITE A UN PROFESIONAL no se espera que proporcione psicoterapia ni que se enfrente a personas con enfermedad mental severa. **Aprenda dónde y qué servicios están disponibles** y cómo recomendar personas en necesidad. Si usted u otras personas a las que está ayudando tienen el impulso de hacerse daño a sí mismo o a otra persona, el uso excesivo de sustancias o las reacciones al estrés están dañando las relaciones y duran más de unas pocas semanas, o están empeorando, busque ayuda inmediatamente con un profesional de la salud mental. Sepa que **el trastorno de estrés postraumático es una afección grave** y es posible que se necesite un especialista.



MÁS INFORMACIÓN hay muchas fuentes de información adicional para lidiar con problemas de salud mental durante y después de un desastre, que incluyen:



- **FEMA Guía para escuchar, proteger y conectar:** [fema.gov/media-library/assets/documents/132712](https://www.fema.gov/media-library/assets/documents/132712)
- **FEMA Video de capacitación del equipo comunitario de respuesta ante emergencias: Disaster Psychology** (43:18) [fema.gov/media-library/assets/videos/110746](https://www.fema.gov/media-library/assets/videos/110746)
- **The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)** ofrece primeros auxilios psicológicos gratuitos de 6 horas [learn.nctsn.org/enroll/index.php?id=38](https://www.learn.nctsn.org/enroll/index.php?id=38). Los recursos están disponibles: [nctsn.org/resources/](https://www.nctsn.org/resources/)
- **Primeros auxilios de salud mental para adultos o jóvenes:** [mentalhealthfirstaid.org/take-a-course/](https://www.mentalhealthfirstaid.org/take-a-course/)
- **Aplicación móvil de respuesta a desastres y salud conductual de SAMHSA:** store.samhsa.gov/product/samhsa-disaster

OCP&R es un programa de Oakland Firesafe Council

Contáctese con OCP&R para obtener más información y ayuda con la salud mental en casos de desastre

Agradeciendo a la Dra. Elizabeth McMahon, PhD Psychology, Susan Schmitz, MAIDP y Susan Snyder, MA Psychology por este contenido Versión 1.1 9/12/20

COMUNIDAD DE OAKLAND PREPARACIÓN & RESPUESTA

www.oaklandcpandr.org | **510.575.0916** | info@oaklandcpandr.org