

## CENTRO DE SALUD MENTAL ANTE DESASTRES (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

# Los desastres y su impacto

Los desastres pueden ser naturales, causados por los seres humanos o una combinación de ambos. Pueden afectar a individuos y dejar a las comunidades luchando por salir adelante.

Las personas que sobreviven a las catástrofes suelen experimentar un estrés extremo. Los desastres pueden afectarnos de muchas maneras, entre ellas:

- amenazas a la seguridad
- pérdida de seres queridos, animales y miembros de la comunidad
- alteración de las conexiones sociales y del funcionamiento de la comunidad
- pérdida de la vivienda, de posesiones y de entornos construidos
- alteración de las prácticas culturales o espirituales
- destrucción del entorno natural
- pérdida de los medios de subsistencia y de la seguridad financiera

Los desastres pueden constar de dos etapas: la catástrofe propiamente dicha y la etapa de reconstrucción o recuperación. Ambas tienen sus propios retos, y es importante entender cómo pueden afectar la salud mental.

## Reacciones comunes

Muchas personas responden a un desastre utilizando los recursos de afrontamiento existentes y recurriendo al apoyo de la familia, amigos y otras conexiones. Sin embargo, el efecto de la catástrofe puede ser más significativo para algunas personas y puede provocar problemas de salud mental. Cuando esto ocurre, son comunes las siguientes reacciones:

<b>Emocional</b>	estado de shock, irritabilidad, ira, pena, tristeza, miedo, ansiedad, culpa y vergüenza.
<b>Mental / intelectual</b>	confusión, desorientación, dificultad para concentrarse o resolver problemas, imágenes repetitivas del desastre.
<b>Comportamiento</b>	retraimiento, evitar recordatorios del desastre, las discusiones, la asunción de riesgos, el consumo excesivo de alcohol u otras sustancias.
<b>Fisiológico</b>	sentirse tenso, agitado o nervioso, dificultad para dormir, cambios en el apetito, dolores, molestias y cefaleas.

**Un desastre es un acontecimiento que perturba las condiciones normales de existencia y provoca un nivel de sufrimiento que supera la capacidad de adaptación de la comunidad afectada.**

Organización Mundial de la Salud



## Ayudarse a sí mismo después de un desastre

La recuperación tras un desastre no significa olvidarse de este. Recuperarse significa alterarse menos cuando se recuerda el suceso y tener más confianza en la capacidad de afrontarlo a medida que pasa el tiempo.

**Las siguientes estrategias pueden ayudarle a recuperarse:**

### 1. Reconozca su experiencia

- Ha pasado por un momento difícil. Muchas personas tendrán una reacción emocional. Permítase sentir lo que siente.
- Dese tiempo para recapacitar. Un acontecimiento traumático puede afectar la forma en que ve el mundo, su vida, sus objetivos y sus relaciones.

### 2. Cuide de sí mismo

- Descanse y relájese. Necesita tiempo para reponerse.
- Haga ejercicio físico con regularidad y coma regularmente y de forma equilibrada. Una buena salud física favorece una buena salud mental.
- Reduzca el consumo de té, café, chocolate, refrescos y cigarrillos. Si su cuerpo está tenso, los estimulantes aumentarán esta sensación.
- Intente evitar el uso de drogas o alcohol para sobrellevar la situación, ya que pueden provocar más problemas.
- Tranquilícese a través de los sentidos: sonidos, imágenes, olores, sabores y sensaciones agradables que le ayuden a relajarse y sentirse tranquilo.

### 3. En lo posible, tenga una rutina diaria

- Estructure sus días e intente programar al menos una actividad agradable cada día.
- Haga un horario para cada día, que incluya ejercicio, trabajo y relajación.
- Vuelva a su rutina normal lo antes posible, pero tómelo con calma, hágalo poco a poco.

### 4. Pida ayuda y manténgase conectado

- Pase tiempo con las personas que le importan, aunque no quiera hablar de lo sucedido.
- A veces querrá estar solo, y eso está bien, pero no se aisle demasiado.
- Intente no reprimir sus sentimientos ni bloquearlos. Hable de sus sentimientos con

otras personas que le comprendan, siempre y cuando se sienta capaz de hacerlo.

- Escriba sobre sus sentimientos si siente que no puede hablar con otros sobre ellos.

### 5. No se exceda

- Afronte las cosas que hay que hacer poco a poco, y cuente cada éxito.
- No realice actividades o trabajos para evitar pensar o recordar lo sucedido.
- Manténgase informado viendo las noticias o leyendo el periódico, pero limite la exposición a lo que realmente necesita.
- Tome el mayor número posible de pequeñas decisiones diarias —como lo que va a comer o lo que va a hacer para relajarse— ya que esto puede ayudarle a sentirse más en control de su vida.
- Evite tomar decisiones importantes en su vida, como mudarse de casa o cambiar de trabajo.

**Si ha probado estas estrategias y las cosas siguen sin mejorar después de tres o cuatro semanas, o si tiene problemas para afrontar la situación, hable con su médico o especialista en salud mental sobre cómo obtener ayuda profesional para sentirse mejor.**

## Más información

- Descargue una copia de **Recuperación tras un trauma - Guía para personas con trastorno de estrés postraumático** en [phoenixaustralia.org](http://phoenixaustralia.org).
- Hable con su médico sobre sus preocupaciones y pregunte por un Plan de Salud Mental de Medicare si cree que podría beneficiarse de algún apoyo profesional.
- Si se encuentra en una situación de emergencia y no puede ver a su médico de inmediato, llame a Lifeline al 13 11 14.
- Si usted o alguien que conoce está en riesgo inmediato, llame al 000.