

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:

Emocional	estado de shock, irritabilidad, ira, pena, tristeza, miedo, ansiedad, culpa y vergüenza.
Mental / intelectual	confusión, desorientación, dificultad para concentrarse o resolver problemas, imágenes repetitivas del desastre.
Comportamiento	retramiento, evitar recordatorios del desastre, las discusiones, la asunción de riesgos, el consumo excesivo de alcohol u otras sustancias.
Fisiológico	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

- a. Ha pasado por un momento difícil. Muchas personas tendrán una reacción emocional. Permítase sentir lo que siente.
- b. 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

- a. Descanse y relájese. Necesita tiempo para reponerse.
- b. Haga ejercicio físico con regularidad y coma regularmente y de forma equilibrada. Una buena salud física favorece una buena salud mental.
- c. Reduzca el consumo de té, café, chocolate, refrescos y cigarrillos. Si su cuerpo está tenso, los estimulantes aumentarán esta sensación.
- d. Intente evitar el uso de drogas o alcohol para sobrellevar la situación, ya que pueden provocar más problemas.
- e. 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

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

4. Pida ayuda y manténgase conectado

- a. Pase tiempo con las personas que le importan, aunque no quiera hablar de lo sucedido.
- b. A veces querrá estar solo, y eso está bien, pero no se aisle demasiado.
- c. 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.

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

5. No se exceda

- a. Afronte las cosas que hay que hacer poco a poco, y cuente cada éxito.
- b. No realice actividades o trabajos para evitar pensar o recordar lo sucedido.
- c. Manténgase informado viendo las noticias o leyendo el periódico, pero limite la exposición a lo que realmente necesita.
- d. 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.
- e. 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.
- 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.