

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN
PROYECTO R.E.S.C.A.T.E.
PROGRAMA DE CONSEJERÍA EN CRISIS
ASSMCA – FEMA 4017-DR- PUERTO RICO

Después de un desastre:

La experiencia de un desastre (terremoto, inundación, incendio, etc.) puede ser traumática. Estos desastres afectan, con más o menos intensidad, a todos.

Es posible que algunos de ustedes hayan sufrido daños en sus viviendas y tengan que estar muy ocupados durante las próximas semanas.

Después de experimentar un desastre, es normal sentirse deprimido, con resentimiento y enojo. Estos sentimientos, por lo general, no duran mucho tiempo. Es posible que esos sentimientos no aparezcan inmediatamente, pero pueden aparecer después de unas semanas y aún después de meses.

LAS REACCIONES MÁS COMUNES Y NORMALES SON:

- Irritabilidad / Ira / Enojo
- Fatiga
- Pérdida de Apetito
- Dificultades en dormirse
- Pesadillas durante el sueño
- Miedo de temblores, tormentas, vientos
- Tristeza
- Dolores de cabeza o náuseas
- Hiperactividad
- Dificultad en concentrarse
- Incremento en el uso de alcohol o drogas

Reconocer estos sentimientos y saber que son reacciones NORMALES, es el primer paso para comenzar a sentirse mejor.

LE ACONSEJAMOS QUE:

- Hable de sus experiencias. Comparta sus sentimientos y nos los reprima.
- No se concentre solamente en las preocupaciones, en la reparación de la vivienda, etc. Tome algunas horas de recreo y descanso. Salga con la familia o con los amigos.
- Cuide su salud. Intente comer bien y dormir lo necesario. El ejercicio físico le puede ayudar a dormir mejor.
- Haga preparativos para emergencias futuras. Esto le ayudará a sentirse más seguro de sí mismo.
- Cuide sus relaciones interpersonales. Comparta sus experiencias, sentimientos y preocupaciones con su pareja.

Si la tensión, la ansiedad o los síntomas antes mencionados continúan después de algunas semana o son muy intensos, llame a algunos de los centros que le indicarán en la TV, la radio o los periódicos.

Conserve esta hoja y vuelva a leerla de vez en cuando.

Programa Integrado de Intervención en Crisis – Línea PAS
1-800-981-0023
24 horas al día, 7 días a la semana