

El Programa de Consejería en Crisis, de ASSMCA * FEMA, brinda la ayuda emocional a los sobrevivientes del desastres. Como seres humanos nos afectamos ante la amenaza e impacto de un fenómeno natural, el cual provoca en nosotros crisis.

¿Qué es Crisis?

La crisis es un estado temporero de “desbarajuste” y desorganización, caracterizado por incapacidad para manejar una situación particular “emergencia” con los métodos habituales de solución de problemas y con la posibilidad de un resultado positivo. En las crisis la persona se descompensa, se paraliza, depende de otra persona. Pero lo bueno es que es un estado reversible, temporero y que tiene su fin.

Hay diferentes respuestas ante la crisis, tales como:

1. Después del periodo de turbulencia emocional la persona vuelve a su estado usual de funcionamiento, previo a la crisis.
2. La persona se deprime y puede enfermar o llegar hacerse daño.
3. La persona se transforma y emerge con una nueva fortaleza, sabiduría y una nueva visión de la vida.

El ser humano se afecta porque no esta preparado para la pérdida. Todo evento que llega repentino a nuestras vidas, interrumpiendo nuestro ciclo de vida normal nos afecta emocionalmente, provocando en nosotros breves síntomas de estrés.

Estos síntomas son reacciones normales ante un evento anormal estresante. Son reacciones que

ocurren durante y después de la crisis. Entre más información y preparación tenga la personas, los efectos serán menores. El desconocimiento aumenta la crisis y a mayor conocimiento menor la cantidad de síntomas. Estos son los breves síntomas de estrés.

Respuestas Biológicas:

- *Cefalea *Nausea *Vómitos *Diarreas *Fatigas
- *Cambio en el Sueño *Cambio en el apetito
- *Constipación *Rash Cútaneo *Cambio en la frecuencia cardiaca y respiratoria *Cambios en el consumo de ATOD

Respuestas Emocionales:

- *Ansiedad *Frustración *Alteración en el Estado de Ánimo *Irritabilidad *Sentimiento de Abandono
- *Tristeza *Pesimismo *Risa Nerviosa *Preocupación Excesiva

Respuesta a nivel Mental

- *Poca Concentración *Olvidos *Baja Productividad
- *Letargo *Confusión *Embotamiento de Ideas.

Respuesta Social

- *Aislamiento *Intolerancia *Resentimientos
- *Desconfianza

Respuestas a nivel Espiritual

- *Vacio *Pérdida del significado de la vida *Pérdida de Fé
- *Aumento de la Fé *Culpas

La manifestación de estos síntomas depende:

1. Las herramientas que tenga la persona en el momento de la crisis.
2. Problemas pre-existentes.
3. Apoyo Emocional que reciba en esos momentos.

El Programa de Consejería en Crisis, Proyecto R.E.S.C.A.T.E. "Recuperando Efectivamente con Servicios de Consejería, Asistencia a Tiempo en Emergencia", brinda los servicios a la población de las comunidades afectadas por el desastre. Su enfoque es reforzar a la comunidad a través del proceso de sanidad como:

1. Consejería y apoyo emocional.
2. Educación sobre las reacciones post-traumáticas.
3. Informar sobre recursos locales y como conseguirlos.
4. Identificar aquellos que necesitan más ayuda intensiva y referir.

Este programa es integrado a la comunidad, donde está la necesidad de servicios.

Programa Integrado de Intervención en Crisis

Línea PAS

"Primera Ayuda Sicosocial"

1-800-981-0023

24 horas / 7 días



assmca
Gobierno de Puerto Rico
Administración de Servicios de
Salud Mental y Contra la Adicción



Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

Programa de Consejería en Crisis Proyecto R.E.S.C.A.T.E ASSMCA*FEMA



Crisis Emocional

FEMA 4017-DR-PR