

Sobrellevar los problemas después de un desastre

Las personas que hayan pasado por un desastre pueden experimentar altos niveles de estrés. Esto es una reacción común y normal. Los síntomas pueden continuar hasta tres años después del desastre. Si se dejan sin tratar, se pueden desarrollar condiciones como ansiedad y depresión.



ESTÉ ATENTO A LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

- Abuso de alcohol o drogas
- Depresión
- Violencia doméstica
- Desolación/sufrimiento intenso
- Intención de suicidio
- Dificultad recordando momentos claves del evento
- Sentimientos de miedo o tensión
- Dificultad durmiendo
- Sentimientos de culpabilidad o remordimiento
- Reacciones explosivas/crisis de nervios
- Ansiedad
- Pérdida de interés en actividades agradables
- Evitar recuerdos del evento

ENTENDIENDO LO QUE USTED/OTROS ESTÁN SINTIENDO:

Sus emociones pueden cambiar antes, durante y después de un desastre; además, pueden cambiar con frecuencia – esto es normal

LO QUE SE PUEDE SENTIR:

- Preocupación o ansiedad**
Antes de un desastre y sobre de su futuro
- Rabia o tristeza**
Durante aniversarios del evento o momentos que le recuerden el desastre
- Alegría**
Al trabajar unido con su comunidad, ayudando a otros después del desastre
- Remordimiento**
Porque no tuvo la misma experiencia/sufrimientos que los demás

LO QUE PUEDE HACER:

La salud mental de cualquier persona puede afectarse debido a un desastre. Buscar apoyo/ayuda temprano reduce el riesgo de desarrollar un problema crónico.



Manténgase conectado y no se aíle de los demás: interactuar con otras personas es curativo

- Hable con su familia y sus amigos
- Conozca vecinos nuevos/diferentes
- Participe en un club o grupo comunitario



Llame al 2-1-1 para ponerse en contacto con la línea de informaciones de United Way, y pida ser referido a las organizaciones de promoción pública que proveen servicios de terapia. También puede visitar la página web: UnitedWayHouston.org



Líneas directas para ayuda inmediata:

- Línea Nacional para la Prevención del Suicidio (enespañol): **888-628-9454**
- The Harris Center for Mental Health & IDD 24-hour Crisis Line: **713-970-7000**
- Línea de Ayuda para Desastres: **1.800.985.5990 y oprima 2**



NOTA:

- Hable con su clínica de servicios médicos o médico familiar
- Si es empleado con beneficios, pregunte si tiene un Programa para Asistencia a Empleados (en inglés Employee Assistance Program (EAP)). Los programas de EAPs pagan por servicios de terapia confidenciales.