

Cómo recuperarse de las consecuencias emocionales de un desastre para los socorristas

Los desastres son eventos traumáticos para todos los involucrados, no sólo las víctimas. Si usted es un socorrista encargado de la primera respuesta, trabajador de relevo o voluntario, aprenda a cómo prepararse para las consecuencias emocionales de los desastres antes de que estos sucedan.

Empiece por familiarizarse con algunas reacciones comunes a los eventos traumáticos:

Cambios emocionales

- Impacto
- Aturdimiento
- Sintiendo abrumado
- Depresión
- Sintiendo perdido o abandonado
- Miedo al daño a uno mismo o a los seres queridos
- Volatilidad
- No sentir nada o inseguridad sobre lo que está sintiendo

Cambios en el pensamiento

- Problemas para concentrarse
- Confusión
- Desorientación
- Indecisión
- Falta de atención
- Pérdida de la memoria
- Recuerdos no deseados
- Dificultad para hacer decisiones

Cambios físicos

- Náusea
- Mareo o aturdimiento
- Problemas gastrointestinales
- Frecuencia cardíaca rápida
- Temblores

- Dolores de cabeza
- Rechinamiento de dientes
- Fatiga o dificultad para dormir
- Sobresalto

Cambios en el comportamiento

- Irritabilidad
- Discutir
- Sospechar
- Retraimiento y silencio
- Sentido del humor inapropiado
- Aumento o disminución del apetito
- Pérdida de interés en las actividades normales
- Aumenta el fumar
- Abuso del alcohol o drogas

Es normal experimentar reacciones fuertes a los desastres. Algunas reacciones, sin embargo, son causa de gran preocupación. Si usted o un colega, empieza a experimentar cualquiera de lo siguiente, es hora de tomar un descanso y conseguir ayuda de un consejero profesional.

- Ansiedad severa
- Desorientación extrema
- Pérdida considerable de la memoria
- Sentimientos dominantes de desesperanza o desesperación
- Psicosis (escuchar voces, ver visiones o experimentar pensamientos de falsa ilusión)
- Pensamientos suicidas u homicidas
- Volverse violento hacia los miembros de la familia
- Abuso extremo del alcohol o drogas

No debe esperar a que su nivel de estrés se vuelva difícil de controlar. Hay algunos pasos prácticos que puede tomar para ayudar a aliviar las presiones del trabajo del desastre:

- Ponga un ritmo y limite sus horas de trabajo a solo 12 horas al día.
- Cuando sea posible, haga una rotación de las funciones de mucho estrés a las de menos estrés.
- Tome descansos, aunque sea por periodos cortos.
- Haga ejercicio periódicamente.
- Consuma comidas y refrigerios saludables y beba suficiente agua.
- Hable sobre sus emociones y experiencias.
- Haga pareja con un compañero de trabajo y acuerden monitorizarse el uno al otro.
- Si se ofrecen servicios de consejería, tome ventaja de estos.
- Reconozca y acepte las cosas que usted no puede controlar, tales como la cadena de mando, las fallas del equipo y el mal tiempo.
- Participe en las conmemoraciones y en los rituales.
- Esté en contacto con su familia y amigos.

Una vez que la operación de desastre termine, va a tomar tiempo el readaptarse. En seguida hay algunas acciones que pueden ayudarle a volver a la normalidad:

- Vuelva a sus rutinas anteriores gradualmente y deje que los miembros de la familia y compañeros de trabajo carguen más peso por un tiempo.
- Pase más tiempo disfrutando algunas de sus aficiones y pasatiempos favoritos.

- Vuélvase a conectar con su comunidad y apoyos espirituales.
- Evite hacer decisiones importantes en la vida por un tiempo.
- Sea paciente. Recuperarse de la angustia emocional toma tiempo. El progreso se puede medir por medio de dos pasos hacia el frente y un paso hacia atrás.
- Esté consciente de que pueda tener pensamientos recurrentes, sueños o escenas retrospectivas. Al paso del tiempo usted puede esperar que estos disminuyan.
- Reconozca que su familia quizá pueda estar experimentando el desastre junto con usted. Apóyense los unos a los otros. Ahora es tiempo de tener paciencia, entendimiento y comunicación.

Para más información sobre salud mental durante desastres para socorristas, visite:

la Red de Manejo de Estrés por Incidentes Críticos de DSHS:

www.dshs.state.tx.us/compreg/cism/default.shtm

Cómo manejar el estrés: Consejos prácticos para socorristas y trabajadores encargados de la respuesta en emergencia de SAMHSA.
<http://mentalhealth.samhsa.gov/Disasterr relief/pubs/manstress.asp>

Consejos para manejar y prevenir el estrés de SAMHSA: Una guía para los Trabajadores encargados de la respuesta en emergencia y trabajadores de seguridad pública.
<http://download.ncadi.samhsa.gov/ken/pdf/KEN01-0098R/KEN01-0098R.pdf>