

Cómo recuperarse de las consecuencias emocionales de un desastre

Los desastres seguidos llegan con poco o sin previo aviso. En un instante su hogar y comunidad pueden dañarse o destruirse y cambiar para siempre. Después de un desastre, es común experimentar una gran variedad de reacciones incluso cambios en sus pensamientos, sentimientos y comportamiento. Aprender a entender sus reacciones puede ayudarle a hacerles frente y a encontrar alivio. Las siguientes son respuestas a algunas de las preguntas que usted podría estarse haciendo:

¿Por qué me siento así?

Los sentimientos de tristeza, coraje y pena son reacciones normales a los sucesos anormales como los desastres. Podría no experimentarlos inicialmente mientras dedica tiempo y energía a rehacer su vida y empezar de nuevo. Estos podrían surgir luego. A continuación encontrará otros de los sentimientos que usted podría estar experimentando:

- Miedo y ansiedad, especialmente cuando las cosas le recuerdan el desastre
- Sensación de desesperación, de desesperanza o vacío
- Irritabilidad e impaciencia
- Frustración y resentimiento
- Desequilibrio, que se disgusta fácilmente o que usted no es el mismo
- Pérdida de interés en las actividades diarias

Estoy notando cambios en mi comportamiento. ¿Es eso normal?

Los cambios en el comportamiento también son reacciones normales a eventos traumáticos. Entre los comportamientos comunes están:

- Aislarse o volverse retraído
- Mantenerse excesivamente ocupado para evitar los efectos desagradables del desastre
- Evitar actividades, lugares o aun personas que le recuerdan el desastre
- Estar sobre alerta o sobresaltarse fácilmente
- Dificultad para dormirse o para mantenerse dormido
- Mayores conflictos o tensión con su familia o con otras personas
- Llorar o que se le salgan las lágrimas sin razón aparente
- Aumento o disminución del apetito normal
- Abuso de las drogas o del alcohol

¿Y qué sobre los cambios en la manera de pensar?

Los desastres pueden también afectar a las personas mentalmente. Usted podría estar experimentando:

- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Distraerse fácilmente
- Dificultad para tomar decisiones
- Revivir mentalmente los eventos y circunstancias del desastre
- Sueños o pesadillas recurrentes
- Cuestionar sus creencias espirituales o religiosas.

Estoy abrumado. ¿Cómo puedo enfrentar esto con tanto estrés?

- Hable con los demás de lo que siente y de lo que experimentó. Usted necesita expresar la tristeza, la pena, el coraje y el miedo que le causa lo sucedido y lo que está enfrentando.
- No trabaje más de la cuenta. Tome tiempo libre y deje las reparaciones para estar con su familia. Haga tiempo para la recreación, para relajarse o para un pasatiempo favorito.
- No se aisle. Procure y mantenga las conexiones con su comunidad, amigos, parientes, vecinos, compañeros de trabajo o miembros de la iglesia.
- Ponga mucha atención a su salud física ya que el estrés prolongado puede hacerse sentir en su cuerpo. Lleve una buena dieta, duerma lo suficiente y haga ejercicio con regularidad.
- Los malos momentos pueden hacer que algunas personas consuman alcohol o drogas para hacerle frente al estrés. A la larga, estos no ayudan y probablemente causen otros problemas.

¿Cómo puedo ayudar a mi familia a enfrentar esto mejor?

Las familias deben seguir con su rutina dentro de lo posible, como reunirse regularmente a comer, involucrarse en actividades placenteras y en otras actividades que la familia acostumbra. Hacer esto le ayudará a sentir que la vida todavía tiene un poco de orden y normalidad.

- **Ayude a su cónyuge** – Las parejas necesitan prestar atención a sus relaciones. Hagan tiempo para estar solos, hablen de sus sentimientos y diviértanse juntos.
- **Ayude a niños** – Hable con los niños sobre sus experiencias y déjelos expresar libremente sus sentimientos.

Ésta es una época confusa y aterrorizante para ellos. Ponga atención a los cambios en su comportamiento y a otros signos que pudieran indicar angustia emocional. Algunos niños podrían volverse retraídos mientras que otros exteriorizarán su coraje. No es inusual que resurjan comportamientos inmaduros como mojar la cama o chuparse el dedo. Los niños también podrían tener pesadillas o mostrar miedo como síntomas de enfermedad. Acepte sus necesidades especiales al permitirles que dependan más de usted por un tiempo y présteles suficiente atención. Para más información, vea [Cómo ayudar a que los niños se adapten e Información para ayudar a los niños](#).

- **Ayude a las personas de edad avanzada** – Los miembros de la familia de edad avanzada experimentarán muchas de las mismas reacciones que los demás, pero hay preocupaciones en particular que ellos podrían tener como el temor a que empeore su salud, a volverse dependientes o a que se les interne. Debido a estos temores, podrían estar renuentes a revelar el total alcance del impacto del desastre. Déles seguridad demostrándoles que le importan y que estará disponible cuando ellos estén listos para aceptar su ayuda. Para más información, vea [Información para ayudar a las personas de edad avanzada](#).

- **Ayude a las personas con enfermedades mentales** – Las personas con trastornos psicológicos no necesariamente estarán indefensas en una crisis. Muchos podrán cuidar de sí mismos y ayudar a los demás. Pero las personas con enfermedades mentales tienen la preocupación adicional de mantener estable su tratamiento durante las épocas de problemas. La interrupción de los calendarios de medicamento o de los servicios de salud mental pueden poner en peligro su a veces delicado balance de

funcionamiento diario. En casos de interrupción severa, los servicios psiquiátricos de emergencia o la hospitalización podrían ser necesarios. Si un miembro de su familia tiene una enfermedad mental, asegúrese de tener una lista de los medicamentos recetados y de los datos de contacto de quien le proporciona a él o a ella la atención de salud mental con el equipo de abastecimientos familiar para desastres.

¿Qué debo esperar?

Es importante ser realista con respecto a los esfuerzos de recuperación. Probablemente no será fácil ni en poco tiempo. El reconocer que no puede controlarlo todo puede ayudarlo a aliviar su estrés y el ponerse fechas realistas puede aumentar su esperanza de que la vida nuevamente vuelva a la normalidad.

Si se le dificulta controlar su nivel de estrés o dura más de tres meses, debe buscar ayuda profesional. Para localizar los servicios de consejería de crisis de su área, llame a la Entidad de Salud Mental Local más cercana.

Para más información, vea **Cómo recuperarse de las consecuencias emocionales de un desastre.**