CÓMO AYUDAR A LAS VÍCTIMAS DE UNA TRAGEDIA

ALGUNAS DE LAS REACCIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES QUE SE PRESENTAN ANTE UN DESASTRE

- Ganas de llorar constantemente
- Rabia o enojo
- Sentirse culpable por las perdidas
- Tristeza y depresión
- Dificultad para dormir o descansar, pesadillas
- Fatiga o desgano

REACCIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES ANTE UN DESASTRE (III)

- Perder la confianza en ti mismo
- Sentir confusión y desorientación
- Tener cambios repentinos de humor
- Tener miedo a espacios cerrados u oscuros
- Tener dificultad para concentrarte
- Sentir frustración e impotencia
- Tener ideas de suicidio
- Sentir mucha ansiedad

REACCIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES ANTE UN DESASTRE (III)

- Sentirte abandonado /a.
- Tener dificultades para retomar tus actividades
- Sentir dolores de cabeza , nauseas o dolores en el pecho
- Tener temblores musculares
- Dificultad para respirar
- Taquicardia
- Falta o exceso de apetito.

ANTE ESTA SITUACIÓN

- Hay que comprender que esas reacciones son normales o inevitables
- Habla con la gente es el mejor remedio
- Comparte tus sentimientos y pensamientos con otros, aunque te parezcan extraños o confusos
- Pasa mas tiempo con los parientes o amigos que te hacen sentir mejor

Recomendaciones (II)

- Realiza ejercicios físicos suaves, como caminatas, paseos, etc.
- Evita el aislamiento
- Date permiso de sentirte mal. A veces llorar puede hacerte sentir mejor
- Ayuda a tus familiares y amigos en sus actividades
- Mantente ocupado
- No trates de disminuir el dolor usando drogas o alcohol

Recomendaciones (III)

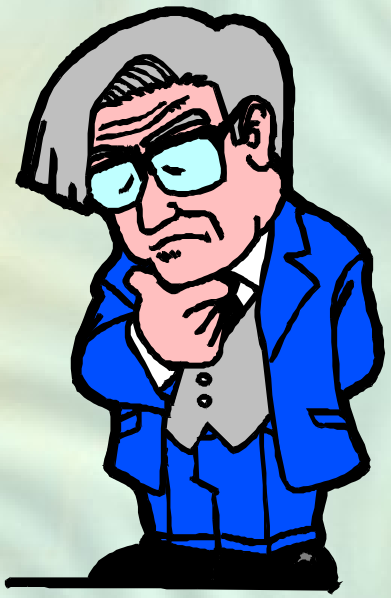
- Trata de volver a tus actividades diarias en la medida de tus posibilidades
- Evita la sobre exposición a imágenes del desastre
- Toma gradualmente pequeñas decisiones cotidianas
- Mantén horas reguladas para comer y dormir aunque no tengas ganas

Recomendaciones (IV)

- Durante las horas de insomnio, haz y piensa cosas que te hagan sentir mejor
- Come regularmente, aunque no tengas apetito
- **Si consideras que no estas resolviendo la situación, pide ayuda profesional**

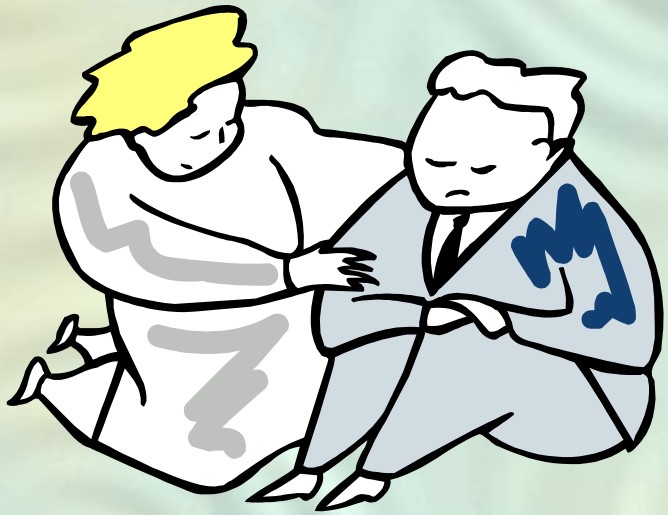
Recomendaciones (V)

- LOS PENSAMIENTOS RECURRENTES ACERCA DE UN DESASTRE SON NORMALES.
- --NO TRATES DE COMBATIRLOS -- DISMINUYEN CON EL TIEMPO Y SE HACEN MENOS DOLOROSOS.



SI ERES FAMILIAR, VECINO O AMIGO DEL AFECTADO, ¿QUÉ PUEDES HACER?

- Ofrece tu tiempo y compañía; todo el tiempo que sea necesario
- Escucha y permite que te cuente lo que el quiera
- Deja que exprese libremente sus sentimientos y pensamientos



SI ERES FAMILIAR, VECINO O AMIGO…(II)

- No le cuentes otros sucesos para el o ella solo es importante lo que le acaba de ocurrir
- Permítele llorar, sentir rabia o ira
- Comprende que puede tener reacciones o palabras negativas contra ti

SI ERES FAMILIAR, VECINO O AMIGO…(III)

- Si lo desea, déjale que este solo/a
- Ayúdale en las actividades cotidianas y/o en su trabajo
- Ante determinadas perdidas a la persona afectada le resulta difícil tener esperanzas en el futuro
- No le des consejos si no te los pide. Si ayúdale a pensar y tomar decisiones

SI ERES FAMILIAR, VECINO O AMIGO…(IV)

- Recuerda que recuperarse lleva tiempo, y cada persona tiene su propio ritmo para superar situaciones de sufrimiento
- Si es necesario, acompáñale a buscar ayuda profesional