

## Reacciones al Desastre

### ***Emocional:***

- Ansioso o temeroso
- Abrumado por la tristeza
- Enojado
- Culpable
- Heroico
- Demasiada energía o ninguna energía en absoluto
- Desconectado, sin importar nada ni a nadie
- Insensible, no sentir ni alegría ni tristeza

### ***Físico:***

- Dolor de estómago o diarrea
- Dolores de cabeza u otros dolores físicos sin una razón clara
- Comer demasiado o muy poco
- Sudoración o escalofríos
- Temblores o espasmos musculares
- Siendo fácilmente sobresaltado

### ***Comportamiento:***

- Problemas para conciliar el sueño, quedarse dormido, durmiendo demasiado, o problemas para relajarse
- Aumento o disminución en sus niveles de energía y actividad
- Triste o llorar frecuentemente
- Consumir alcohol, tabaco, drogas ilegales o incluso medicamentos recetados en un intento de reducir los sentimientos angustiantes o para olvidar
- Ataques de ira, sintiéndose irritado y culpando a los demás por todo
- Dificultad para aceptar ayuda o ayudar a otros
- Querer estar solo y aislarse

### ***Problemas en su Procesamiento Cognitivo:***

- Problemas para recordar cosas
- Problemas para pensar con claridad y concentrarse
- Sentirse confundido
- Preocuparse en exceso
- Dificultad para tomar decisiones
- Dificultad para hablar sobre lo que sucedió o escuchar a los demás

## **Consejos para Aliviar Reacciones al Desastre**

### ***Hablar con Otros:***

- Que comprendan y aceptan cómo se siente un amigo o familiar de confianza.
- Conéctese con otros sobrevivientes del desastre.

### ***Movimiento Corporal:***

- Ayuda a deshacerse de la creación de estrés adicional - haga ejercicio una vez al día o en cantidades más pequeñas.
- Considere tomar caminatas, estirar o meditar.

### ***Respirar Profundo:***

- Puede eliminar el estrés de su cuerpo y ayudar a calmarlo.

### ***Escuchar Música:***

- La música es una forma de ayudar a su cuerpo a relajarse naturalmente. Escuche música que le ayude a controlar su respiración o sus latidos cardíacos.

### ***Préstele Atención a su Cuerpo:***

- Asegúrese de dormir lo suficiente y descansar cada día. Coma sano y beba mucha agua.

### ***Use Habilidades Conocidas de Afrontamiento:***

- ¿Cómo manejó los eventos impactantes del pasado? ¿Qué le ayudó (por ejemplo, pasó tiempo con la familia, asistió a una reunión de grupo de apoyo, etc.)?

