

Recomendaciones para los familiares y amigos

- Ponte a su entera disposición; todo el tiempo que sea necesario.
- Ofréceles tu compañía y tu ayuda.
- Escúchales tratando de compartir sus sentimientos. Muchas veces no es necesario que les digas nada, solo necesitan tener a alguien que les oiga.
- Deja que expresen libremente su pensamientos y sus ideas.
- No les cuentes otros sucesos similares que conozcas, el suyo es único en este momento.
- Permíteles llorar, sentir rabia o ira.
- Comprende que pueden tener reacciones o palabras negativas contra ti, es normal en estas situaciones.
- Ayúdales en las actividades que deban realizar: tareas cotidianas, trámites, papeleos...
- Si lo desean , déjales que estén solos.
- Ante determinadas pérdidas, debes saber que al afectado le resulta muy difícil tener esperanza en el futuro.
- No les des ningún consejo si no te lo piden, pero mediante tu escucha activa ayúdales a pensar y a tomar decisiones.
- Piensa que recuperarse lleva tiempo; cada uno tiene su propio ritmo para adaptarse a la pérdida sufrida. Pero si los síntomas son muy extremos o perduran mucho en el tiempo habría que buscar asesoramiento especializado.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Reacción frente a los desastres

Este folleto ha sido preparado para ayudar a las víctimas de situaciones de desastre



Mas información en 902 222292
www.cruzroja.es

El afectado de un desastre puede tener alguno de estos síntomas

- Confusión para pensar.
- Culpabilidad por las pérdidas, inseguridad.
- Llorar con facilidad.
- Problemas de concentración.
- Fatiga, desgana.
- Problemas de memoria.
- Problemas para dormir o descansar.
- Cambios en los hábitos alimenticios.
- Pérdida de la confianza en uno mismo.
- Culpar a los demás.
- Frustración.
- Desorientación en tiempo y lugar.
- Sentimiento de impotencia.
- Abuso de alcohol y drogas.
- Depresión, tristeza.
- Enojo, ira, irritabilidad.
- Miedo.
- Ideas de suicidio.
- Ansiedad.
- Sentimientos de aislamiento y abandono.
- Dificultades para retornar a la vida normal.
- Sentirse abrumado.
- Intensa preocupación por los otros.
- Náuseas, dolor de pecho o cabeza.
- Temblores musculares.
- Dificultad para respirar.
- Taquicardia.
- Aumento de la presión sanguínea.

Recomendaciones para el afectado:

- Habla con la gente, el hablar es la medicina mas curativa.
- Comparte tus sentimientos y pensamientos con otros.
- Busca compañía.
- Ayuda a tus familiares y amigos lo mas posible, compartiendo sentimientos, escuchándolos.
- Recuerda que uno es una persona normal con reacciones normales ante un evento anormal.
- Date el permiso de sentirte mal, tenemos todo el derecho.
- Realiza algunos ejercicios físicos suaves, alternándolos con relajación, esto aliviara algunas reacciones físicas.
- Estructúrate el tiempo, mantenerte ocupado.
- No trates de disminuir el dolor con uso de drogas o alcohol.
- Trata de mantener un ritmo de vida lo mas normal posible (mantén horas regulares para comer y dormir).
- Escribe durante las horas de insomnio. Haz cosas o piensa cosas que te hagan sentirte mejor.
- Toma pequeñas decisiones cotidianas.
- Descansa lo suficiente para aumentar las fuerzas.
- Mantén una dieta equilibrada, come regularmente, aunque no tengas apetito.

Los sueños o pensamientos recurrentes acerca de un desastre son normales – no trates de combatirlos – disminuyen con el tiempo y se hacen menos dolorosos.