

## ¿ QUIÉNES RESULTAN AFECTADOS EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA?

La intervención en Socorros y Emergencias es una de las actividades más arraigadas en la historia del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. La Cruz Roja Española ha ido evolucionando, adaptándose a las diferentes necesidades que aparecen en nuestra sociedad, pero siempre teniendo presente que nuestras actuaciones son consecuencia del *Principio de Humanidad “prevenir y aliviar el sufrimiento de los hombres en todas las circunstancias”*.

En nuestro trabajo con las personas más vulnerables, en este caso con aquellas que se ven afectadas por una situación de emergencia que conlleva pérdidas humanas y materiales, tú como interviniente de Cruz Roja te ves expuesto a expresiones de dolor, sentimientos de impotencia, sufrimiento, desesperanza,...en definitiva, a una serie de situaciones altamente estresantes que pueden repercutir en tu bienestar personal, en tu rendimiento en posteriores intervenciones y en tu entorno social y familiar

En cualquier situación de emergencia, TODOS se ven afectados: las víctimas directas, los familiares y amigos y los intervinientes.

## ¿QUE ME ESTÁ OCURRIENDO?

Después de tu intervención es normal que puedas experimentar alguna de las siguientes reacciones.

### DURANTE LAS PRIMEROS DÍAS Y SEMANAS:

- ▶ Todo lo vivido te parece irreal. Es difícil comprender y aceptar lo sucedido.
- ▶ Tienes dolores de cabeza, sientes frío o calor, en general te encuentras mal físicamente.
- ▶ Te sientes triste, indiferente ante tus emociones o atormentado hasta quedarte paralizado.
- ▶ Te pones tenso o nervioso al recordar lo sucedido y evitas aquellas situaciones que te hacen revivir el suceso.
- ▶ Tienes dificultades para conciliar el sueño, sufres insomnio, pesadillas. Te resulta difícil descansar.
- ▶ Recuerdas olores, ruidos, pequeños detalles que te evocan la situación de emergencia.
- ▶ Tienes temor a que todo se vuelva a repetir, a perder el control e incluso a volverte loco.
- ▶ Frecuentemente te preguntas porqué ocurrieron los hechos. Te puedes sentir culpable porque crees que podrías haber hecho más cosas o de forma diferente.

***No todas las personas reaccionan igual ante las mismas situaciones.***

***Con el tiempo, estas reacciones normales ante acontecimientos anormales irán perdiendo intensidad.***

***Poco a poco te irás recuperando y volverás a realizar tus actividades cotidianas.***

## ¿ QUÉ PUEDO HACER?

- Recuerda que tus reacciones son normales e inevitables. Es **bueno** que expreses tus sentimientos, aún cuando te resulten extraños. A veces es difícil hacerlo. Busca la forma más cómoda para ti.
- Cuidate especialmente. Trata de alimentarte bien, descansa, haz ejercicio físico. Intenta relajarte.
- No abuses del alcohol, drogas y tranquilizantes, sólo ocultarán temporalmente tus reacciones.
- Habla con otras personas de lo ocurrido. Coméntales lo que sentiste, durante y después de tu intervención. Te ayudará a superarlo.
- Escucha lo que piensan y dicen los demás compañeros. La emergencia también les ha afectado a ellos.
- Vuelve a retomar aquellas actividades que realizabas cotidianamente antes de tu intervención: queda con tus compañeros, diviértete, sigue con tu trabajo o estudios, busca alguna distracción...

### RECUERDA:

- \* **Expresa tus emociones y habla sobre ellas.**
- \* **Es normal que te encuentres perturbado después de lo vivido**
- \* **Recuperarte lleva un tiempo. Concédetelo**
- \* **Si te encuentras “bloqueado”, pide ayuda. No te aisles.**