

El impacto emocional de los desastres

Manténgase informado. Haga un plan. Prepare un kit.

Los desastres suelen llegar casi sin aviso. En un instante, su hogar y su comunidad pueden resultar dañados o destruidos y no volver a ser los mismos.

Es común que después de un desastre usted experimente diversas reacciones, entre ellas cambios en los pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Comprender cómo puede verse afectado tras un desastre puede ayudarle a afrontar mejor a la situación. Los sentimientos de tristeza, enojo y dolor son reacciones normales a acontecimientos anormales como los desastres. Puede ser que no experimente estos sentimientos al principio cuando dedica todo su tiempo y energía a rehacer su vida, pero podrían surgir más adelante. Los aniversarios del desastre también pueden hacer que resurjan las reacciones postraumáticas.

Sentimientos y reacciones comunes luego de un desastre

- Temor y ansiedad, especialmente cuando algo le hace recordar el desastre
- Sensación de desesperación, desesperanza o vacío
- Irritabilidad y temperamento explosivo
- Frustración y resentimiento
- Sensación de inestabilidad o de no ser uno mismo, alterarse fácilmente
- Pérdida de interés en las actividades diarias
- Olvidar cosas fácilmente, incluso nombres y teléfonos que usa con frecuencia
- Exaltación del reflejo de sobresalto

Los cambios de comportamiento también son reacciones normales a sucesos traumáticos. Entre los comportamientos comunes podrían estar los siguientes:

- Aislarse o apartarse de los demás
- Mantenerse demasiado ocupado para evitar los efectos desagradables del desastre
- Evitar las actividades, los lugares o incluso las personas que le recuerdan el desastre
- Sobresaltarse con facilidad o estar más alerta de normal
- Tener problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormido
- Aumento en los conflictos o la tensión con miembros de la familia u otras personas
- Llorar o estar al borde de las lágrimas sin motivo aparente

Los desastres pueden afectar mentalmente a las personas. Usted podría experimentar lo siguiente:

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

Para reducir el estrés, usted y su familia podrían hacer varias cosas, por ejemplo:

- Hablar con otras personas sobre cómo se siente y sobre lo que ha pasado. Es necesario que exprese la tristeza, el dolor, la ira y el temor por lo sucedido y lo que está enfrentando.

