

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Consejos para cuidar de tu salud emocional y la de tu entorno debido a un desastre natural

PS-12

Esta ficha va dirigida a todo el personal que intervenga y se vea afectado emocionalmente, bien por la asistencia a personas afectadas por la DANA, o por ser parte de la población afectada, con pérdidas directas o indirectas.

Los desastres naturales pueden causar un alto nivel de estrés y podemos reaccionar de distintas formas. Por ello se tiene que proteger y mejorar la salud mental y el bienestar de las personas.

Muchas personas han tenido que afrontar situaciones de estrés en la vida y poseen la capacidad natural de recuperarse. Es decir, el ser humano está preparado para superar los momentos difíciles.

¿CÓMO TE SIENTES? Todas las emociones antes situaciones difíciles son comunes:

- Sentirse física y mentalmente agotada/o.
- Sentirse cansado, triste, emocionalmente paralizado o preocupado.
- Tener dificultades para tomar decisiones o concentrarse en un tema.
- Frustrarse con facilidad a menudo, con mayor rapidez y más frecuencia.
- Estar más irritable, lo que puede afectar en las relaciones interpersonales.
- Pasar por cambios en el apetito, o en los hábitos de sueño.

SOMOS PERSONAS Y NO TENEMOS QUE EXIGIRNOS AL MÁXIMO

¿QUÉ HAGO? Cada medida positiva que tomes te ayudará a sentirte mejor y tener más control.

Hace falta tiempo para sentirse cómodo tras volver a la rutina y a la vida diaria.

- **Trata de aceptar las reacciones que tengas: miedo, ansiedad, inquietud, dudas, ...**
- **OBSERVO:** Me paro, ¡STOP!

Tomo conciencia de las sensaciones físicas de mi cuerpo, de mis pensamientos, emociones. ESCRIBIRLO AYUDA. Me permito conectar con esto y no huyo. Dejo que FLUYA.

COMPRENDE QUE: La mayoría de estas reacciones son transitorias, todas las emociones son necesarias y desaparecerán con el tiempo.

- **Limita y minimiza la exposición a estresores:** reduce la exposición a imágenes en la TV, redes sociales, evita hablar permanentemente del tema, etc.
- **Establece prioridades.** Aborda las tareas poco a poco. Busca formas de realizar las cosas paso a paso.
- **Cuida tu seguridad.** Concéntrate en atender las necesidades relacionadas con el desastre. Busca un lugar seguro para quedarte y asegúrate de atender las necesidades de salud física propias y las de tu familia. Busca atención médica si la necesitas. Valora recibir ayuda.
- **Favorece la expresión de las emociones y la elaboración del duelo** (las pérdidas personales, de mascotas, materiales).
- **Aliméntate de forma saludable.** Durante momentos de estrés, es importante que mantengas una dieta equilibrada, comer con regularidad y que bebas abundante agua.

- **Descansa.** Con tanto que hacer, tal vez sea difícil tener suficiente tiempo para descansar o dormir bien. Darle un descanso a tu cuerpo y a tu mente podría fortalecer tu capacidad de hacer frente al estrés que sientes.
- **Permanece en contacto con tus familiares y amigos.** Dar y obtener apoyo es una de las cosas más importantes que puedes hacer. Habla de los problemas con alguien en quien confíes.
- **Ten paciencia contigo mismo y con quienes te rodean.** Reconoce que todos sienten estrés y tal vez necesiten tiempo para organizar sus sentimientos y pensamientos.
- **Reúne información.** Busca información sobre asistencia y recursos que te ayuden a ti y a tus familiares y a atender tus necesidades relacionadas con la catástrofe.

FORTALECE LA RESILIENCIA:

- Facilitar el proceso de recuperación natural y el retorno a la normalidad con la mayor brevedad posible.
- **Mantén una actitud positiva.** Recuerda las formas en que te recuperaste de otras situaciones difíciles en el pasado. Busca apoyo cuando lo necesites y ayuda a otros cuando necesiten tu apoyo.
- En la medida de lo que puedas, **realiza actividades que ayuden a relajarte** (hacer ejercicio físico, como: caminar, correr, natación...). Realizar otras actividades puede generar culpa, pero hay que insistir en que es indispensable que tu vida se normalice lo más pronto posible y por ello **distraerse es fundamental** para contrarrestar los síntomas.
- Establece metas, enfatizando que puedes contar con familiares, amigos y pensar en conseguir metas pequeñas y a corto plazo.
- “No todo el tiempo puedes controlar lo que te suceda; siempre pasa en la vida que no es tu culpa o que no está en tus manos evitar. Pero tienes la opción de darte por vencido o de seguir luchando por una vida mejor”.

“Las posibilidades se renuevan cada día”. Mantén la esperanza.

Si por tu labor profesional has vivido experiencias traumáticas debidas a la DANA, te proponemos las siguientes pautas:

- Sentirse seguro
- Conectar con otros, en calma y con esperanza
- Tener acceso al apoyo social, físico y emocional
- Sentirse capaz de ayudar tanto a sí mismos como a los demás.

Recuerda que la recuperación emocional es un proceso gradual. Si pasado un tiempo tus emociones o sentimientos de tristeza, desesperanza, ... no desaparecen, busca la ayuda de profesionales en salud mental y sé paciente contigo y con los demás.

Si quieres mantenerte actualizado/a, consulta el portal web corporativo:

<https://www.san.gva.es/es/web/sanidad/actuaciones-dana/informacion-para-profesionales>