

Riesgo de autolesión o suicidio

Frente a la presencia de pensamientos, planes o actos de autolesión o muerte, se indica a familiares y amigos:

- No dejar sola a la persona.
- Acompañarla con calma desde la escucha y el afecto, sin emitir juicios de valor.
- Alejar elementos que puedan ser medios de autogestión (medicación, cuchillos, armas, etc.).
- Realizar de inmediato la consulta a un especialista.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

- Cuando se manifiesta un cambio importante en el modo de actuar en relación con su forma de ser anterior al incidente.
- Cuando el malestar o el estrés continuo no le permiten realizar tareas habituales.
- Cuando se detecte usos de drogas, alcohol u otras conductas de riesgo.
- Cuando no duerme por las pesadillas, ni deja de pensar permanentemente en lo ocurrido.
- Cuando ha perdido la capacidad de disfrutar.
- Cuando a pesar de estar en un lugar seguro tiene reacciones severas, retraimiento social extremo o negación absoluta de lo ocurrido.

Consultas e Información
prosamic@ms.gba.gov.ar

Red PROSAMIC

Red Provincial de Salud Mental en Incidente Crítico

RECOMENDACIONES ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIAS

ADULTOS

Es frecuente que ante situaciones extremas, en las que sentimos amenazada nuestra vida o la de nuestros seres queridos, experimentemos reacciones que alteran nuestra forma de ser habitual.

Sólo algunas personas sufrirán problemas más serios o duraderos, la mayoría tendrá **respuestas normales a una situación anormal**. Hay cosas que nos pueden ayudar a recuperar el control sobre nuestras vidas.

Reacciones esperables

- Aumento del consumo de alcohol y/o drogas.
- Dificultades laborales y discusiones familiares.
- Malestares físicos: dolores de cabeza, de pecho, náuseas, vómitos, temblores, dificultad para respirar, aumento de la presión arterial (descartar siempre las causas orgánicas).
- Recuerdos intrusivos (repetidos involuntariamente) de lo vivido durante el día o en forma de pesadillas.
- Sentimientos de: culpa, miedo, impotencia, inseguridad, tristeza, llanto fácil, frustración, enojo, ira, cansancio, desgano, desinterés, falta de voluntad.
- Dificultad para: dormir, concentrarse en sus actividades habituales.
- Pérdida o aumento del apetito.
- Irritabilidad, hipersensibilidad a los ruidos.
- Nerviosismo, ansiedad, preocupación, confusión y desorientación.

Recomendaciones

- Buscar compañía con quien hablar, es más fácil atravesar estos momentos cuando las personas se ayudan mutuamente.

- Escuchar y ayudar a sus compañeros en la organización de los asentamientos, albergues y refugios.
- Permitirse sentirse mal, deprimido o indiferente, para elaborar lo vivido con el paso del tiempo no es conveniente esconder o reprimir los sentimientos.
- Realizar ejercicios físicos suaves, combinando con relajación, alimentándose lo más sanamente posible.
- Organizar el tiempo y mantenerse ocupado, regresando lo antes posible a las rutinas diarias.
- No escapar al dolor o al sufrimiento con el uso de drogas o alcohol.
- Realizar actividades que lo hagan sentir bien, útil y solidario. Participar en actividades del albergue, refugio o asentamiento.
- Tomar pequeñas decisiones cotidianas, proponerse objetivos pequeños, tomar de una cosa a la vez.
- Descansar y asegurarse de dormir lo suficiente.
- Conectarse con los afectos, familiares, amigos, vecinos, mascota.
- No dudar en pedir ayuda a los allegados, muchas veces ellos no saben cómo comportarse y esperan una señal de su parte.
- Saber que los sueños y pensamientos repetidos acerca del evento traumático son normales y deben ser compartidos.
- Ver y oír las noticias, especialmente por televisión, no sólo no colabora con el proceso normal de adaptación sino que puede dificultarlo: evitar la exposición a esta programación.

- Retrasar decisiones importantes. Cuando se está muy tenso o deprimido no es el mejor momento para tomarlas

Recomendaciones para familiares y amigos

- Escuchar detenidamente y acompañar al adulto.
- Entender que las manifestaciones no son consecuencia de la falta de voluntad para enfrentar los problemas, sino que la situación por la que ha atravesado puede causar estas conductas y emociones.
- Brindar ayuda y solidaridad para fortalecer vínculos entre familiares y amigos.
- Brindar información suficiente sobre lo acontecido.
- Comprender y aceptar el enojo y otras emociones.
- Estimular la participación en las tareas de la vida cotidiana.
- Intente no minimizar lo ocurrido como forma de consuelo, por ejemplo decir “les podría haber ido peor”, “la sacaste barata”. Lejos de brindar alivio, genera sentimientos de incomprensión y/o sentimientos de culpa.