

¿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, retramiento social extremo o negación absoluta de lo ocurrido.

Red PROSAMIC

Red Provincial de Salud Mental en Incidente Crítico

RECOMENDACIONES ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIAS

EQUIPOS INTERVINIENTES

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.

Consultas e Información

prosamic@ms.gba.gov.ar

Dirección de
**Emergencias
Sanitarias**

Subsecretaría de
**Coordinación y
Atención de la Salud**

BA
BUENOS AIRES PROVINCIA

Ministerio de Salud

Reacciones esperables

Los integrantes de los equipos de intervención pueden experimentar durante o posteriormente a la emergencia algunas dificultades que en principio requerirán sólo del apoyo y acompañamiento familiar, social y del equipo como por ejemplo:

- Cambios bruscos del humor y/o tristeza.
- Sentimientos de inquietud, irritabilidad, enojo aislamiento y/o distancia emocional.
- Desilusión y aburrimiento en el trabajo cotidiano.
- Dificultad para concentrarse, dormir y/o descansar, reintegrarse a su hogar y eventualmente presentar conflictos con miembros de la familia.
- Necesidad o deseo de mantenerse en contacto con compañeros.

Recomendaciones

Durante la emergencia

- Comer y beber agua frecuentemente en pequeñas cantidades, tomar descansos cuando disminuye la fuerza, coordinación o tolerancia.
- Mantener, en la medida de lo posible, contacto con familiares y amigos.

Al finalizar la intervención

- Organizar una reunión de descarga entre los compañeros del equipo.
- Escuchar respetuosamente brindando apoyo mutuo
 - Reconocer el enojo de algunos compañeros no como algo personal, sino como expresión de frustración, culpa o preocupación.
 - Estimular las manifestaciones de apoyo, solidaridad, reconocimiento y aprecio mutuo.

En el retorno a la vida cotidiana

- Practicar ejercicios físicos (caminar), de relajación y respiración.
- Retomar las tareas habituales lo antes posible.
- Descansar y dormir lo suficiente.
- Alimentarse de forma sana y regular.
- No tratar de disminuir el sufrimiento con el uso de alcohol o drogas.
- Buscar compañía y hablar con otras personas, compartir sentimientos y pensamientos.
- Conversar con los seres queridos de lo que ellos vivieron mientras estuvo ausente.
 - Participar en actividades familiares y sociales. Ocuparse y atender a su familia.
 - Observar y analizar sus propios sentimientos y pensamientos, reflexionando sobre la experiencia vivida y lo que significa como parte de la vida.
 - Buscar contacto con la naturaleza y las mascotas.

Algunos amortiguadores del agotamiento

- La capacitación constante protege de la tensión física y emocional.
- Aumentar las estrategias de adaptación y manejo del estrés.
- Tener perspectivas realistas de los límites de la función y conciencia sobre las fantasías de omnipotencia.
- Controlar la identificación excesiva con los damnificados o víctimas primarias.
- Lograr confianza y apertura para usar los sistemas de apoyo y pedidos de ayuda.

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.