

**DESPUÉS DEL DESASTRE****AFTER THE DISASTER**

Después de experimentar la conmoción y el dolor del desastre, usted tendrá mucho que hacer en los días y semanas siguientes. Atender sus necesidades inmediatas, quizás encontrar un nuevo lugar para vivir, planear limpiezas y reparaciones, y llenar formularios de reclamo pueden ocupar la mayor parte de su tiempo. Al mismo tiempo que trata de olvidar el impacto inicial, usted tendrá que empezar a reconstruir y reorganizar su vida. Hay varias reacciones normales que todos podemos experimentar a consecuencia del desastre. Por lo general, estos sentimientos no duran mucho tiempo, pero es común sentirse desilusionado y resentido por muchos meses después del desastre. Algunos sentimientos y reacciones no se hacen evidentes sino hasta varias semanas o aun meses después de la tragedia.

Algunas reacciones comunes son:

- ❖ Irritabilidad/enojo
- ❖ Fatiga
- ❖ Pérdida del apetito
- ❖ Insomnio
- ❖ Pesadillas
- ❖ Tristeza
- ❖ Dolores de cabeza o náusea
- ❖ Hiperactividad
- ❖ Falta de concentración
- ❖ Mayor consumo de alcohol o drogas

Muchas víctimas del desastre tendrá una o más de estas reacciones. Reconocer sus sentimientos y tensión es el primer paso para sentirse mejor. Otras cosas que pueden ayudarle son:

- ❖ Hablar acerca del su experiencia en el desastre. Compartir sus sentimientos en lugar de mantenerlos adentro le ayudará a sentirse mejor acerca de lo ocurrido.
- ❖ Tómese un descanso de las preocupaciones, cuidados y reparaciones de la casa. Tome tiempo para recrearse, relajarse o practicar su pasatiempo favorito. Alejarse de la casa por un día o unas horas en compañía de buenos amigos puede ayudarle.
- ❖ Preste atención a su salud, mantenga buenos hábitos alimenticios y descanse en forma adecuada. Si tiene problemas para dormir, puede serle útil hacer ejercicios de relajamiento.
- ❖ Prepárese para posibles emergencias futuras, a fin de disminuir los sentimientos de desamparo y aumentar la tranquilidad mental.
- ❖ Reconstruya sus relaciones personales además de repara otros aspectos de su vida. Las parejas deben tomar tiempo para estar juntos solos, tanto para hablar como para divertirse.

Si la tensión, ansiedad, depresión o problemas físicos continúan, póngase en contacto con los servicios que ofrece su programa local postdesastre para la recuperación de la salud mental.

Por favor lleve consigo esta hoja a partir de hoy y léala de vez en cuando en las próximas semanas y meses. Dése cuenta de sus sentimientos y compartirlos con otras personas es importante para su pronto recuperación, y para volver a la normalidad emocional lo más pronto posible.