



Cómo ayudarse a sí mismo y a otros después de un desastre

Cuando se ha visto afectado por un desastre natural o una tragedia, puede ser muy difícil saber qué hacer o qué esperar. Ya sea que haya estado involucrado activamente en el evento o incluso si simplemente lo presencié, es casi imposible que la experiencia no lo afecte.



Cómo ayudarse a sí mismo

Cuando se ha visto afectado por un desastre natural o una tragedia, puede ser muy difícil saber qué hacer o qué esperar. Ya sea que haya estado involucrado activamente en el evento o incluso si simplemente lo presencié, es casi imposible que la experiencia no lo afecte.

La recuperación de una experiencia traumática como un desastre a menudo puede ser un proceso gradual y continuo. Puede tomar más tiempo de lo que desea o espera, pero hay ciertos consejos y procedimientos que pueden marcar la diferencia en su proceso de recuperación.

- Evite la cobertura noticiosa o los comentarios del evento en las redes sociales si estos desencadenan emociones negativas.
- Acepte que sus sentimientos y emociones son una parte necesaria del proceso de sanación.
- No se juzgue por sus reacciones.
- No tengas prisa. Deje que el proceso de sanación siga su curso.
- Evite situaciones estresantes.
- Cuando sienta que está a la altura, de pasos pequeños pero positivos para regresar a su rutina familiar.
- Si cree que lo ayudará, conéctese con otras personas que compartieron su experiencia.
- Evite el consumo excesivo de drogas y alcohol.
- Enfóquese en el autocuidado. Trate de obtener cantidades adecuadas de descanso, ejercicio y nutrición.



Acepte que sus sentimientos y emociones son una parte necesaria del proceso de sanación.



Puede haber un deseo de emprender el viaje de recuperación solo para demostrar que es lo suficientemente fuerte para hacerlo. Pero buscar la ayuda de las personas más cercanas a usted puede ser su propia señal de fortaleza. Apóyese en personas en las que confíe. Comparta sus sentimientos con ellos. Incluso puede encontrar consuelo en un grupo de apoyo organizado.

En la primera o segunda semana después del evento, puede experimentar una variedad de respuestas físicas y emocionales o síntomas relacionados con el trauma. Estos síntomas pueden incluir dificultades para respirar, cambios en el apetito, sueño interrumpido, falta de concentración, ira, miedo, culpa, entumecimiento emocional y sentimientos de aislamiento y abandono.

Estos síntomas no son cosas que deban ocultarse o ignorarse. Son respuestas normales a eventos anormales.

A medida que pasa el tiempo, los síntomas a menudo disminuyen. Pero si siente que no está progresando, si siente que sus síntomas están interfiriendo con su capacidad para manejar su vida diaria, o se da cuenta de que se excede con las drogas o el alcohol, es posible que sufra de duelo complicado/traumático o trastorno de estrés postraumático (TEPT). En estos casos, buscar la ayuda de un profesional de la salud mental es un curso de acción recomendable.



Cómo ayudar a otros

Inmediatamente después de un desastre, los Primeros Auxilios Psicológicos (PFA, por sus siglas en inglés) son una forma de brindar apoyo y asistencia a quienes estuvieron involucrados o fueron testigos del evento.

Dado que los sobrevivientes de desastres a menudo experimentan una amplia gama de reacciones físicas, psicológicas, conductuales y espirituales, los Primeros Auxilios Psicológicos están diseñados para reducir el estrés inicial y luego ayudar a desarrollar habilidades efectivas para sobrellevar el asunto.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC