



Sociedad Chilena de Psicología en
Emergencias y Desastres

www.sochped.cl



Colegio de Psicólogos de Chile

www.colegiopsicologos.cl



Las respuestas de los intervinientes en los desastres

La intervención en emergencias, socorro y desastres es una de las actividades más estresantes para el personal interviniente, al encontrarse expuesto a situaciones de dolor, sentimientos de impotencia, desesperanza...en definitiva a una serie de situaciones altamente estresantes, que pueden repercutir en tu bienestar personal, tu rendimiento laboral y tu vida familiar.

Ante una situación de catástrofe los intervinientes pueden presentar diferentes tipos de respuesta, las que van a variar en función de las historias y experiencias personales así como de la situación a la que se vea expuesto durante el desarrollo de la intervención.

En una situación de desastre TODOS se ven afectados: los damnificados directamente, los familiares y amigos y los intervinientes.

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE INTERVINIENTES EN DESASTRES

GUIA DE AUTOAYUDA

Dirigida al personal de primera intervención y todos aquellos voluntarios que han prestado ayuda en el desastre

SOCHPED
*Sociedad Chilena de Psicología
de la Emergencia*
www.sochped.cl

¿Qué me está ocurriendo?

Durante y después de una situación de emergencia en catástrofe es normal que en los intervinientes aparezcan una serie de reacciones, en los diferentes sistemas de respuesta humana, considerando los aspectos fisiológicos, conductuales, cognitivos y emocionales.

- Todo lo vivido te parece irreal. Es difícil comprender y aceptar todo lo sucedido.
- Tienes dolores de cabeza, sientes frío o calor, en general te encuentras mal físicamente.
- Te sientes triste, indiferente ante tus emociones o atormentado hasta quedarte paralizado.
- Te pones tenso o nervioso al recordar lo sucedido y evitas aquellas situaciones que te hacen recordar el suceso.
- Tienes dificultades para conciliar el sueño, pesadillas. Te resulta difícil descansar.
- Recuerdas olores, ruidos, pequeños detalles que te evocan la situación de catástrofe.
- Frecuentemente te preguntas, por qué ocurrieron los hechos. Te puedes sentir culpable por que crees que podrías haber hecho más o de forma diferente.

No todas las personas reaccionan igual, ante las mismas situaciones.

Con el tiempo, estas reacciones normales ante acontecimientos anormales irán perdiendo intensidad.

Poco a poco te irás recuperando y volverás a realizar tus tareas cotidianas

¿Qué puedo hacer?

- Recuerda que tus reacciones son normales e inevitables. Es útil que expreses tus sentimientos, aún cuando te resulten extraños. A veces es difícil hacerlo. Busca la forma más cómoda para ti.
- Cuídate especialmente. Trata de alimentarte bien, descansa, haz ejercicio físico. Intenta relajarte.
- No abuses del alcohol, drogas y tranquilizantes, sólo ocultarán temporalmente tus reacciones.
- Habla con otras personas de lo ocurrido. Coméntales lo que sentiste, durante y después de tu intervención. Te ayudará a superarlo.
- Escucha lo que piensan y dicen los demás compañeros. La emergencia también les ha afectado a ellos.
- Vuelve a realizar aquellas actividades que realizabas cotidianamente antes de tu intervención: queda con tus compañeros, diviértete, sigue con tu trabajo o estudios, busca alguna distracción...

RECUERDA:

- *Expresa tus emociones y habla sobre ellas.
- *Es normal que te encuentres perturbado después de lo vivido
- *Recuperarte lleva un tiempo.
- *Si te encuentras “bloqueado”, pide ayuda. No te aisles.

¿Qué puedo hacer si el malestar continúa?

En algunos casos, podría mantenerse el malestar en los diferentes sistemas de respuesta humana (en tu cuerpo, conductas, pensamientos y emociones).

En esos casos se recomienda que los intervinientes recurran a un profesional para superar el impacto que le puede haber ocasionado su actuación en la emergencia. Debemos preocuparnos ante alguno de los siguientes criterios, y tener capacidad para dar respuesta a las posibles secuelas. Solicita ayuda especializada si:

- **La intensidad de los síntomas no disminuye pasadas 4-6 semanas.**
- **Los síntomas tienen una tendencia a aumentar y/o intensificarse.**
- **Se detectan cambios radicales de personalidad.**
- **Surgen grandes problemas en el ámbito laboral, familiar y social.**