

HOJA INFORMATIVA: ¿Cómo me empiezo a recuperar emocionalmente de un desastre?

Si bien a veces se le da bastante menos importancia, la salud mental de usted y su familia, así como su recuperación emocional es tan importante como la reconstrucción de su hogar o la curación de las heridas físicas. En otros lugares de este sitio web hemos hablado del *estrés* ligado a los desastres y cómo reconocer la diferencia entre *estrés ordinario* y *problemas psicológicos más graves*. Tras la tragedia de un desastre habrá muchas cosas que pasen y que tiendan a hacerlo sentirse enfermo, incómodo, enojado, ansioso o irritado. Tal vez quiera hacer cosas para sentirse mejor lo más pronto que sea posible, sin hacer nada que traiga consecuencias negativas como: el uso de sustancias estupefacientes y psicotrópicas, hacerse daño, poner en riesgo su vida, o comer comida chatarra en exceso.

Aquí se presentan algunos **pasos básicos** que puede tomar para comenzar el proceso de recuperación emocional:

- Siga preocupándose por sus **necesidades físicas**. Busque cuidado médico apropiado, descance lo suficiente, coma comida saludable y beba mucho agua.
- Intente volver a tantas de sus **rutinas** personales y familiares como le sea posible (por ejemplo: ducharse, lavar su cabello, prepararse un sándwich, llame a un amigo o a un miembro de la familia, haga su cama, pasee al perro o llene el tanque de su carro de gasolina)
- **Limite su exposición**
http://www.dartcenter.org/articles/headlines/2005/2005_01_21.html a las escenas y sonidos del desastre, especialmente en la radio, televisión, y los periódicos.
- **Reconozca que la recuperación es un proceso, no un evento**. Toma tiempo.
- **Reconozca, acepte** <http://www.selfcreation.com/acceptance/index.htm>, y trate de **ser paciente con** sus propias emociones.
- **Permanezca conectado** con su familia y/u otros sistemas de ayuda o soporte.
- Ofrezca y acepte **ayuda de los demás**. Puede que haya sido autosuficiente toda su vida, pero ahora es el momento de ayudar y dejar que otros lo ayuden.
- **Haga algo que le produzca alegría** cuando esté pasando por un momento difícil o como un regalo especial para usted mismo . Algunos de estos “obsequios” podrían incluir:
 - **Llevar puesto algo que le haga sentirse bien**. Todos tienen cierta ropa o joyas que disfrutaban poniéndose. Estas cosas son las que hay que ponerse cuando uno necesita confortarse a si mismo.
 - **Realizar pequeñas cosas**. Los sobrevivientes a los desastres cuentan *impactantes historias*
<http://www.deseretnews.com/dn/view/0,1249,600125446,00.html> acerca de cómo los pequeños logros, aún los pequeñitos, los ayudan a comenzar el proceso de recuperación . Piense en cosas fáciles de hacer y que no lleven mucho tiempo. Luego, hágalas. Aquí hay algunas ideas: ordene un cajón, ponga cinco fotografías en un álbum, desempolva un las estanterías para los libros, lea una pagina de su libro favorito, ponga a lavar una carga de ropa, cocine algo saludable, envíe a alguien una tarjeta.
 - **Aprender algo nuevo**. Piense en un tema que le interese, pero que nunca haya explorado. Encuentre información sobre el tema en la biblioteca.

- Revíselo en el Internet. Asista a una clase. Mire a algo bajo una nueva perspectiva. Lea su dicho, poema, pasaje religioso favorito y vea si les puede encontrar un nuevo significado.
- **Practicar *reframing***, <http://www.projectresilience.com/reframing.htm>, lo cual incluye tener en cuenta las historias que usted se cuenta (por ejemplo: “Por culpa de este huracán mi vida está arruinada...”) sobre sus circunstancias e intente contarse nuevas historias (como: “Esto ha sido terrible, pero también representa para mí nuevas oportunidades”).
 - **Estar presente en el momento.** A esto se le conoce frecuentemente con el nombre de *concentración* http://www.ehow.com/how_2031438_practice-mindfulness-meditation.html/. Durante un desastre es fácil enfocarse en el pasado o en el futuro y así nos perdemos de experimentar plenamente lo que está ocurriendo en el presente. Hacer un esfuerzo conciente para enfocar su atención en lo que está haciendo en este momento y lo que está pasando a su alrededor puede ayudarlo a sentirse mejor. Mire a sus alrededores, a la naturaleza. Sienta el clima. Mire al cielo cuando esta lleno de estrellas.
 - **Jugar con los niños en su familia o con una mascota.** Alguna gente se refiere a estas actividades como *bienestar mental* http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-267-353-355 en la cual jugar en el césped con un perro, acariciar a un gatito, leerle una historia aun niño, mecer a un bebé y actividades similares tienen un efecto tranquilizador que nos ayuda a sentirnos mejor.
 - **Hacer un ejercicio de relajación.** http://www.mentalhealth.com/mag1/p51-str.html#Head_1c. Hay muchos recursos sobre este tema. Encuentre aquellos que funcionan mejor para usted.
 - **Alimentar sus sentidos** <http://www.outoftheblue.org.nz/page.php?p=24>. Actividades como tomar un baño caliente, exponerse a olores que le agraden y escuchar música nos ayudan a sentirnos más calmados, cómodos y a apreciar las cosas simples. .
 - **Usar sus recursos espirituales.** Los recursos espirituales y el hacer uso de éstos, varía de persona a persona. Para alguna gente significa orar, ir a la iglesia o contactar a algún miembro del clero. Para otros, es meditar, o leer afirmaciones y otra clase de materiales inspiradores. Puede incluir rituales y ceremonias – lo que le haga sentirse bien. El *Trabajo espiritual* <http://lab2.us.tzuchi.org/global/glossary/home.nsf/Type2/k10114> en respuesta al desastre no necesariamente ocurre dentro de los dominios de una religión organizada. Recuerde, usted puede ser espiritual sin ser religioso.

Recursos adicionales

http://www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_23_00.html

Esta es la página de la Cruz Roja titulada “Recogiendo las piezas después de un desastre” y tiene algunas recomendaciones muy útiles, las cuales hemos incluido aquí

<http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/SMA-3717/things.asp>

SAMHSA mantiene este sitio web como parte de una “guía de auto-ayuda” sobre como afrontar los efectos del trauma. Otra vez, hemos incluido algunas de sus sugerencias aquí.