



Etapas de Respuestas Hacia los Desastres

Efectos a Largo Plazo de un Desastre en la Salud Mental

Es importante darse cuenta que las reacciones que uno experimenta como resultado de un desastre pueden venir en etapas. Las reacciones difíciles que uno puede experimentar pueden suceder varios meses después del desastre inicial. Puede suceder que individuos que parecen no haber sido afectados inicialmente se les vea agobiados y sin poder lidiar efectivamente durante etapas posteriores.

La familia y los amigos tienen un papel muy importante en ayudar a monitorear e identificar señales de aviso en los sobrevivientes de un desastre. La familia y los amigos pueden ayudar a crear un ambiente seguro para hablar con un sobreviviente. Escuchar activamente y validando las emociones también son buenas maneras de ayudar a los sobrevivientes a lidiar mejor con lo que han experimentado.

Recursos Adicionales de Apoyo

El Departamento de Salud Mental del Condado de Ventura

Línea de crisis, entrada y referencias a recursos:
(866) 998-2243

Línea de Recursos 211

Teléfono: 211 o (800) 339-9597

Línea de Ayuda Nacional para la Angustia durante un Desastre

Teléfono: (800) 985-5990

Línea de Prevención del Suicidio Nacional

Teléfono: (800) 273-8255

Programa de Prevención de Alcohol y Drogas

(805) 981-9200

Información de Recuperación para los Incendios del Condado de Ventura

www.venturacountyrecovers.org

Información de Emergencia del Condado de Ventura

(805) 465-6650

www.vcemergency.com



Proveyendo a los sobrevivientes del Incendio Thomas con consejería confidencial gratis y educación de auto cuidado

Si tú o alguien que conoces necesitan apoyo contacta al
(805) 833-9495
hopeventuracounty@gmail.com
www.facebook.com/hopeofvc/

Nuestra Misión

California HOPE es un programa fundado por FEMA. Es un programa de consejería capacitado para apoyar a la comunidad después del incendio Thomas. El equipo proporciona servicios específicos dirigidos a abordar las necesidades continuas de salud mental de la comunidad. California HOPE brinda asesoramiento confidencial basado en la comunidad, educación sobre el bienestar y referencias comunitarias a los sobrevivientes del incendio Thomas.

Los servicios de California HOPE incluyen:

- Consejería individual y grupal para sobrevivientes, familiares y amigos.
- Contacto de apoyo o educativo.
- Redes comunitarias y apoyo.

Los objetivos de consejería del programa California HOPE:

- Ayudar a los sobrevivientes de desastres a comprender su situación actual y sus reacciones.
- Reducir el estrés y proporcionar apoyo emocional.
- Ayudar a los sobrevivientes a revisar sus opciones de recuperación del desastre.
- Promover el uso de estrategias para afrontar la situación y desarrollo de resistencia personal.
- Brindar educación a amigos y familiares para apoyar a los afectados.
- Conectar a los sobrevivientes con otras personas y agencias que pueden ayudarlos en su proceso de recuperación.

Disaster Distress Helpline

PHONE: 1-800-985-5990 TEXT: "TalkWithUs" to 66746

Reacciones a un Desastre

Emocional

- Sentirse ansioso y temeroso.
- Agobiado con tristeza.
- Desconectado, sin importarle nada ni nadie.
- Pérdida de interés, insensibilidad, incapaz de sentir alegría o tristeza.

Comportamiento

- Irritable y enojarse fácil.
- Tener dificultad para conciliar el sueño, quedarse dormido, dormir demasiado o tener problemas para relajarse.
- Aumento o disminución de la energía.
- Aumento en el consumo de sustancias / alcohol.
- Aislamiento social.
- Cambio en los patrones normales de actividad diaria.

Pensamiento

- Problemas para recordar, pensar con claridad y concentrarse.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dificultad para hablar sobre lo que sucedió o escuchar a los demás.
- Pensamientos recurrentes sobre el fuego.
- Desorientación.

Fisiológico

- Dolor de estómago o diarrea.
- Aumento de la fatiga.
- Dolores de cabeza u otros dolores físicos.
- Comer demasiado o muy poco.
- Sudar o tener escalofríos.
- Fácilmente sobresaltado.
- Tensión muscular.

Habilidades Efectivas Para Lidar Con Las Situaciones

- Aceptar que las reacciones son normales, pero las reacciones que continúan requieren de apoyo profesional
- Hablar con otros.
- Identificar un grupo de apoyo.
- Ejercicio.
- Comer sano.
- Rutina de descanso y sueño saludable.
- Relájese con música y respiración concentrada.
- Identifique qué lo ayudó a sobrellevar en el pasado.
- Programe actividades agradables.
- Mantenga un diario.
- Intente mantener una rutina estructurada normal.

“Aunque el mundo está lleno de sufrimiento, también está lleno de superación.”

Hellen Keller

- Evite la violencia y el conflicto.
- Evite culpar a los demás.
- Evite el uso de sustancias y drogas.
- Evite alejarse de familiares y amigos.
- Evite el diálogo interno negativo.
- Evite involucrarse en conductas riesgosas.