



El cuidado de la salud mental ante un desastre natural

En las situaciones de emergencia y/o catástrofe daremos pautas tanto a la población como los profesionales que las atiendan dirigidas a **restablecer el equilibrio** psicosocial y apoyar los procesos naturales de recuperación ya que todos podemos ser vulnerables psicosocialmente ante una catástrofe.

- **Es NORMAL** sentir miedo, tristeza, preocupación, enfado o culpa y exteriorizar el malestar emocional de distintas formas (llanto, nerviosismo, hiperactividad, cierta agresividad etc.)
- **EXPRESAR** las preocupaciones, los miedos, cómo nos sentimos etc. con familiares, amigos y psicólogos si fuera necesario. **Lo HABITUAL** es que los síntomas vayan desapareciendo conforme se vaya normalizando la situación. Si transcurridas **4-6 semanas no remiten se debería recomendar la ayuda profesional.**
- **CUIDARSE** con una alimentación correcta, evitar el consumo de alcohol y tabaco, descansar y fomentar actividades que distraigan y satisfagan.
- **LIMITAR** la visualización de noticias y evitar estar conectado a las redes sociales de manera continua.
- Se debe prestar **ESPECIAL** atención a las personas con algún tipo de discapacidad, con trastornos mentales previos y/o **personas frágiles (sola, anciano, niño)**. El apoyo social de familia, entorno laboral, comunitario y vecinal es fundamental.
- Como interviniente/voluntario sea flexible y colaborador en sus tareas, **ESCUCHE** con empatía y mantenga la calma asegurándose de estar preparado para enfrentarse a la complejidad de la situación antes de intervenir para no empeorarla.

Fuentes:

- Consejo General de la Psicología de España.
- Guía de Recomendaciones de buenas prácticas en intervención psicológica en emergencias. Acceso: <https://www.cop.es/pdf/GUIA-BPEMERGENCIAS>. Pdf
- Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis. Guía breve. Sociedad Valenciana de Psicología Clínica.
- Psicólogos Princesa 81. Madrid.
- Guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes. Acceso: https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2019-03/iasc_guidelines_mhps_spanish.pdf
- Guía de práctica de salud mental en situaciones de desastres. Acceso: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/2800>