

# COMMON REACTIONS TO DISASTERS

## Physical

Fatigue, exhaustion  
Gastrointestinal distress  
Appetite change  
Tightening in throat, chest, or stomach  
Worsening of chronic conditions  
Somatic complaints

## Emotional

Depression, sadness  
Irritability, anger, resentment  
Anxiety, fear  
Despair, hopelessness  
Guilt, self-doubt  
Unpredictable mood swings

## Cognitive

Confusion, disorientation  
Recurring dreams or nightmares  
Preoccupation with disaster  
Trouble concentrating or remembering things  
Difficulty making decisions  
Questioning spiritual beliefs

## Behavioral

Sleep problems  
Crying easily  
Avoiding reminders  
Excessive activity level  
Increased conflicts with family  
Hypervigilance, startle reactions  
Isolation or social withdrawal

# Reacciones Comunes a un Desastre

## Físico

Fatiga, agotamiento  
Aflicción gastrointestinal  
Cambio en apetito  
Tensión en la garganta, estomago, o el pecho perdido  
Condiciones crónicas empeoran  
Quejas somáticas

## Emocional

Depresión, tristeza  
Irritable, ira, resentimiento  
Ansiedad, miedo  
Desesperación, sintiéndose  
Culpa, desconfianza en sí mismo  
Cambio de emociones que no se puede predecir

## Cognición

Confusión, desorientamiento  
Sueños o pesadillas que se repiten  
Preocupación por el desastre  
Problema en concentración o recordar  
Dificultad haciendo decisiones  
Duda en creencias espirituales  
.

## Conducta

Dificultad en dormir  
Llorar fácilmente  
Evitar recordar  
Nivel de actividad excesivo  
Problemas con la familia  
Vigilancia, reacción sobresaltada  
aislamiento o retiro social