

Después de un Desastre: Consejos Para Enfrentar la Fatiga Nerviosa Usted Solo

Cosas que hay que Saber Cuando Tratando de Entender Desastres

- ☐ Todos los que observan un desastre están afectados
- ☐ Es normal sentirse ansioso por la seguridad de usted y su familia
- ☐ Tristeza profunda, y enojo son reacciones normales a eventos traumáticos.
- ☐ Admitir sus sentimientos les ayuda a recuperar.
- ☐ Concentrarse en sus virtudes y habilidades les ayudara a sanar.
- ☐ Aceptando ayuda de los grupos de comunidad y recursos es sano.
- ☐ Todos tienen diferentes necesidades y diferentes maneras de enfrentar desastres.
- ☐ Es común querer devolver golpe por golpe a la gente que nos ha hecho daño. De cualquier modo nada bueno es realizado usando lenguaje o acciones odiosas.

Señales que un Adulto Necesita Asistencia para Controlar su Fatiga Nerviosa

- ☐ Dificultad en comunicar pensamientos
- ☐ Dificultad en dormir
- ☐ Dificultad en manteniendo el balance
- ☐ Frustrado fácilmente
- ☐ Uso aumentado de las drogas/alcohol
- ☐ Atención limitada
- ☐ Pobre ejecución en el trabajo
- ☐ Dolores de cabeza/ problemas con el estomago
- ☐ Visión de túnel/ sonidos amortiguados
- ☐ Síntomas de la gripe o de la flu
- ☐ Desorientación o confusión
- ☐ Dificultad en concentrarse
- ☐ No querer salir de la casa
- ☐ Depresión, tristeza
- ☐ Emociones de desesperación
- ☐ Malhumorado
- ☐ Llorar fácilmente
- ☐ Sentir culpa y desconfianza en si mismo
- ☐ Miedo de multitudes, extranjeros, o de estar solo

Maneras de Aliviar la Fatiga Nerviosa

- ☐ Hable con alguien sobre sus emociones- el enojo, el pesar, y otras emociones- aunque pueden ser difíciles.

- ❑ No se sienta culpable por el desastre o no se sienta frustrado por no poder ayudar directamente con el trabajo de rescate.
- ❑ Tome pasos para promover el recuperación físico y emocional. Manténgase activo diario y esta visión saludable le va ayudar a usted y su familia. (Por ejemplo, comer saludable, hacer ejercicio, relajar, meditar.)
- ❑ Mantenga un hogar normal con una rutina diaria, limitando responsabilidades que sean exigentes de usted y su familia.
- ❑ Dedique tiempo a su familia y amigos.
- ❑ Participe en conmemorativos, rituales, y uso de símbolos como una manera de expresar sus emociones.
- ❑ Use los grupos de soporte que tiene con su familia, amigos, y iglesia.
- ❑ Establece un plan familiar para las emergencias. Sintiendo que hay algo que puedan hacer puede ser de consuelo.

***Cuando Buscar Ayudar:** Si las estrategias de ayuda propia no están ayudando o usted se encuentra usando drogas/alcohol, talvez necesite buscar ayuda profesional para sus síntomas de la fatiga nerviosa.