

# Aspectos de la Salud Mental con el Terrorismo

---

- ❑ Nadie que mira un desastre no es tocado por él.
- ❑ Hay dos clases de desastres- individual y comunitario.
- ❑ La mayoría de personas se juntan y funcionan después de un desastre.
- ❑ El stress y sufrimiento son reacciones normales a una situación anormal.

## Reacciones Típicas

Miedos y ansiedades	irritabilidad
Llorar, quejidos, gritos	Confusión
Afección excesiva	Desobediencia
Terror de la oscuridad o animales	Depresión
Terror de estar solo	No asistir a la escuela
Terror de multitudes o extranjeros	No salir del hogar
Problemas con el dormir	Problemas de conducta en la escuela
Pesadillas	Función pobre en la escuela
Sensitividad a ruidos altos	Peleas
Alcohol y otros usos de drogas	

## Como Uno Puede Ayudar

- ❑ Confianza es la clave cuando ayudando a los niños a través de tiempos traumáticos. Niños muy pequeños necesitan afección, igual que soporte verbal.
- ❑ Conteste las preguntas honestamente pero no resida en detalles espantosos o dejar que el sujeto domine la familia o el tiempo de la clase.
- ❑ Anime a los niños de todas edades a expresar emoción a parte de la conversación, dibujos, o pinturas, pero también acepte el silencio. Ponga atención a lo que los niños dicen y de confianza pero no minimicé sus temores.
- ❑ Trate de mantener un hogar normal y anime a los niños a participar en actividades recreativas y limite miro de las noticias. Si mira las noticias, asegúrese de ver las juntos asi usted puede contestar las preguntas y dar soporte. Adultos deberian de reasumir actividades sociales y recreativas cuando es apropiado.
- ❑ Finalmente, admite que usted talvez puede tener reacciones asociadas con el evento traumático, y tome pasos para promover su salud física y mental.

En ayudando la familia, amigos, y compañeros después de un desastre, individuos pueden beneficiar con hablando de la experiencia. Unos consejos para ser mejor escuchante son:

### Si diga:

- ❑ Estas reacciones son normales a un desastre.
- ❑ Es comprensible que usted se sienta de esta manera.
- ❑ No sé esta volviendo loca.

- ❑ No es su culpa, usted hizo lo que pudo.
- ❑ Las cosas talvez nunca van a ser iguales, pero se van a ser mejor, y usted se sentirá mejor.

**No diga:**

- ❑ Podría ser peor.
- ❑ Siempre puede obtener una nueva mascota/carro/hogar.
- ❑ Es mejor si usted es queda ocupado.
- ❑ Yo sé exactamente como se siente.
- ❑ Usted necesita moverse con su vida.

**Cuando Referirse a Servicios de Salud Mental**

Las próximas reacciones, conductas, y síntomas, pueden dar signo de una consulta necesaria con profesionales adecuados para asistencia futura.

- ❑ **Desorientación** – confusión, perdida de memoria, inhabilidad de dar tiempo o datos de donde están, recordar los eventos de las ultimas 24 horas o entender lo que a pasado.
- ❑ **Enfermedad Mental** – oyendo voces, viendo visiones, preocupación excesiva con una idea o pensamiento, presión prenunciada de lenguaje (por ejemplo, hablando rápido con limite él la continuación del sujeto)
- ❑ **Inhabilidad de cuidar sé** – no comiendo, bañándose o cambiando sé la ropa, inhabilidad de manejar actividades de la vida diaria
- ❑ **Planes o pensamientos suicidas o homicidas**
- ❑ **Uso problemático del alcohol y drogas**
- ❑ **Violencia domestica, abuso de niños o de ancianos**