

Reacciones Comunes a un Desastre

Físico

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

Emocional

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

Cognición

Confusión, desorientación
Sueños o pesadillas que se repiten
Preocupación por el desastre
Problema en concentración o recuerdo
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