

Consells per adults

Reaccions/Comportament

Ansietat/estimulació intensa: la tensió i l'ansietat són comunes després d'un desastre. Els adults poden estar excessivament preocupats sobre el futur, tenir dificultats per a dormir, problemes de concentració, sentir-se sobresaltats i nerviosos. Aquestes reaccions poden incloure palpitaçió ràpida del cor (taquicàrdia) i sudoració.

Respostes

- Utilitze tècniques de respiració i/o de relaxació.
- Prenga's un temps durant el dia per a calmar-se practicant exercicis de relaxació. Aquests l'ajudaran a agafar el son, a concentrar-se i li proveiran energia.

Exemples de què fer i què dir

- Exercici de respiració: inhale lentament pel seu nas i òmpliga els seus pulmons d'aire fins al fons del seu estómac mentre es diu a si mateix: "El meu cos s'ompli de calma". Exhale lentament per la boca i buide els seus pulmons mentre es diu a si mateix silenciosament: "El meu cos va relaxant-se". Repetisca aquest exercici lentament cinc vegades, i quantes vegades siga necessari durant el dia.

Preocupació o vergonya per les seues pròpies reaccions: moltes persones reaccionen intensament després d'un desastre senten por i ansietat, dificultat per a concentrar-se, vergonya per la forma com van reaccionar i culpa per alguna cosa. És d'esperar-se i comprensible l'experimentar moltes emocions durant la seqüela d'un esdeveniment extremadament difícil.

- Cerque un lloc adequat per a parlar sobre les seues reaccions amb un membre de la seua família o amb un amic de confiança.
- Recorde que aquestes reaccions són comunes i que prenen temps a dissipar-se.
- Reemplace el culpar-se a si mateix excessivament per una avaluació realista del que va poder haver-se fet.

- Quan vostè parle amb algú, cerque el moment i el lloc apropiats i pregunte si està bé parlar sobre els seus sentiments.
- Recorde's a si mateix que els seus sentiments són d'esperar-se i que vostè no "s'està tornant boig", i que no és culpable que haja ocorregut el desastre.
- Si aquests sentiments persisteixen per un mes o més, vostè ha de considerar el cercar ajuda professional.

Sentir-se aclaparat per tasques que han de realitzar (habitatge, menjar, paperassa del segur, cuidat dels xiquets, criança dels fills)

- Identifique quines són les seues prioritats.
- Esbrine quins serveis estan disponibles per a ajudar a satisfer les seues necessitats.
- Faça un pla que simplifique les tasques en passos possibles de seguir.

- Faça una llista de les seues necessitats i decidisca quin satisfer primer. Faça un pas alhora.
- Esbrine quins agències poden ajudar-lo amb les seues necessitats i com tenir accés a aquestes.
- Quan siga apropiat, compte amb els seus familiars, amics i comunitat per a ajudar-lo en coses practiques.

Por a recurrències i reaccions produïdes pels recordatoris: és comú per als supervivents el tenir por que ocorrega un altre desastre i reaccionar davant les coses que li recorden el succeït.

- Siga conscient que els recordatoris poden incloure persones, llocs, sons, olors, sentiments, hores del dia.
- Recorde que la cobertura dels mitjans de comunicació sobre el desastre pot ser un recordatori i provocar por que es repetisca l'esdeveniment.

- Quan sorgeixen recordatoris, tracte de dir-se a si mateix: "Estic disgustat perquè estic recordant el desastre, però és diferent ara, perquè no està succeïnt un desastre i jo em trobe segur".
- Limite el nombre de reportatges noticiosos que veu perquè només obtinga la informació que necessita.

Reaccions/Comportament

Canvi d'actituds, visió del món i de si mateix: els canvis rotunds en les actituds de la gent són comunes, incloent el qüestionament de les seues creences espirituals, el tenir confiança en les altres persones i en les agències socials, a més de dubtes sobre la seua pròpia capacitat i dedicació per a ajudar als altres.

Utilitzar alcohol i drogues, participar en jocs d'atzar o tenir un comportament sexual d'alt risc: moltes persones senten que han perdut el control i se senten espantades, desesperançades o enutjades després d'un desastre i poden involucrar-se en aquesta mena de comportaments per a sentir-se millor. Això pot ser particularment problemàtic si en el passat va haver-hi abús de substàncies o problemes d'addicció.

Canvis en les relacions interpersonals: les persones poden sentir-se de manera diferent respecte dels seus familiars i amics. Per exemple, poden tornar-se molt sobreprotectores i estar molt preocupats per la seguretat dels altres i de si mateixos, frustrats per les reaccions d'un membre de la família, o bé poden sentir desitjos d'allunyar-se de la seua família o amics.

Respostes

- Pospose fer qualsevol canvi important en el futur immediat de no ser imprescindible.
- Recorde que el bregar amb les dificultats durant la seqüela del desastre augmenta el seu sentit de valentia i efectivitat.
- Participe dels esforços de recuperació.
- Entenga que l'ús de substàncies i involucrar-se en comportaments addictius pot ser una forma perillosa de bregar amb el succeït.
- Obtinga informació sobre agències de suport locals.

- Entenga que la família i els amics constitueixen un suport molt important durant el període de recuperació.
- És important entendre i tolerar els diferents cursos de recuperació entre els membres de la família.
- Compte amb altres membres de la família perquè l'ajuden amb la cura dels xiquets o amb altres activitats diàries mentre vostè està disgustat o baix estrès.

Exemples de què fer i què dir

- El tornar a una rutina més estructurada pot ajudar a millorar la presa de decisions.
- Recorde's a si mateix que haver sigut víctima d'un desastre pot tenir resultats positius en la seua valoració de les coses i en com ocupa el seu temps.
- Recorde que l'ús de substància i altres comportaments addictius pot portar-lo a tenir problemes per a dormir, de relacions, treball i salut física.
- No s'allunye dels altres perquè sent que pot ser una càrrega per a ells. La majoria de las persones se senten millor després d'un desastre quan recorre a uns altres.
- Pregunte-li als seus amics i familiars com estan, en comptes de només aconsellar-los o dir-los "que superen la situació". Oferisca's per a escoltar-los i oferisca'ls la seua ajuda.
- Diga: "tots dos estem impacients i això és completament normal, donat el que hem viscut. Jo crec que estem bregant amb la situació d'una manera increïble. És molt bo poder comptar l'u amb l'altre".

Reaccions/Comportament

Coratge excessiu: algun grau de coratge és comprensible i esperable després d'un desastre, especialment quan alguna cosa sembla injust. No obstant això, quan condueix a un comportament violent, el coratge extrem és un problema seriós

Trastorns del somni: la dificultat per a agafar el son i el despertar-se sovint són problemes comuns posteriors a un desastre, perquè les persones estan molt nervioses i preocupades per les adversitats i els canvis en les seues vides.

Respostes

- Cerque maneres de manejar el seu coratge que l'ajuden en lloc de perjudicar-lo.
- Assegure's que té una bona rutina relacionada amb l'hora de dormir.

Exemple de què fer i què dir

- Prenga temps per a relaxar-se, retire's de situacions estressants, parle amb un amic sobre el que l'enutja, faça exercici físic, distraiga's amb activitats positives, tracte de cercar solucions per a la situació que ho enutja.
- Recorde's a si mateix que estar enutjat pot danyar relacions importants.
- Si vostè es posa violent, cerque ajuda immediatament.
- Figue's al llit a dormir a la mateixa hora tots els dies.
- No prenga begudes amb cafeïna en la vesprada. ☒ Reduïska el consum d'alcohol.
- Augmente l'exercici durant el dia. ☒ Relaxe's abans de l'hora d'anar a dormir.
- Limite les seues migdiades diürnes a 15 minuts i no prenga migdiades després de les 4pm.