



Hacer Frente a una Tragedia

Los elementos clave le ayudarán a sobrevivir una tragedia:

- Habilidades de afrontamiento saludable
- Sistema de apoyo de la Salud
- Perspectiva saludable

Mientras que las cosas nunca serán las mismas que eran antes del evento, podemos encontrar la fuerza para recuperarse.

Indicadores de estrés intenso

Si usted está preocupado por la intensidad de estos síntomas en su vida o alguien que usted quiere, por favor, buscar la atención de un médico o un profesional de la salud mental. Llamar a un amigo de confianza para hablar a través de él. Llegar a los clérigos o miembros de la familia.

Los síntomas físicos:

Miedo
Culpa
Pánico
Negación
Ansiedad
Irritabilidad
Choque
Se siente abrumado

Síntomas cognitivos:

Confusión
Pesadillas
Hipervigilancia
Imágenes intrusivas
La mala resolución de problemas
Mala atención / memoria
Pobre concentración
Desorientación

Los síntomas emocionales:

Pérdida del control emocional
Tristeza
Resfriado
Fatiga
Náusea
Mareo
Debilidad
Frecuencia cardíaca rápida
Respiración dificultosa
Los síntomas de choque

Los síntomas de comportamiento:

Retirada
La incapacidad de quedar en reposo
Los cambios en la actividad social
Pérdida de o aumento del apetito
Aumenta el consumo de alcohol

Aquí hay algunas maneras de llevar el orden y la calma después de que el caos y la confusión que sigue a un desastre natural:

- Volver a contar su historia
- Volver a conectar en las relaciones
- Reconstruir sus rutinas
- Alcance hacia fuera con su fe o conexión espiritual

**Si necesita ayuda, contacte con:
Consejería y Servicios Psicológicos (CAPS)
@ 407-823-2811**