

Gdt Salud Mental. SEMES. DANA Valencia.

Cualquier situación de emergencia y/o catástrofe genera problemas sociales y de salud mental siendo la atención psicosocial fundamental. Esta atención psicosocial tiene como objetivo aliviar o controlar los efectos del trauma, intentar restablecer el equilibrio y apoyar los procesos naturales de recuperación. Debe integrar aspectos de ayuda humanitaria, intervenciones sociales e intervenciones psicológicas que permitan la reconstrucción del proyecto vital de los afectados.

- **TODOS** podemos ser vulnerables psicosocialmente ante una catástrofe.
- Es **NORMAL** experimentar miedo, tristeza, preocupación, enfado. Es una reacción normal frente a una situación anormal.
- Es **NORMAL** que las personas afectadas experimenten y exterioricen el malestar emocional de diferentes formas.
- Hay que facilitar la **EXPRESIÓN** de las preocupaciones, los miedos, como nos sentimos...con familiares, amigos y psicólogos si fuera necesario.
- Lo **HABITUAL** es que los síntomas vayan desapareciendo conforme se vaya normalizando la situación. Si transcurridas 4-6 semanas no remiten se debería recomendar la ayuda profesional.
- En la medida de lo posible hay que intentar **CUIDARSE**, alimentarse correctamente, evitar el consumo de alcohol y tabaco, descansar.
- Hay que **LIMITAR** la visualización de noticias y estar conectado a las RRSS de manera continua.
- Se debe prestar **ESPECIAL** atención a las personas con algún tipo de discapacidad o con trastornos mentales previos.

Fuentes:

- Consejo General de la Psicología de España.
- Guía de Recomendaciones de buenas prácticas en intervención psicológica en emergencias. Acceso: <https://www.cop.es/pdf/GUIA-BPEMERGENCIAS>. Pdf
- Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis. Guía breve. Sociedad Valenciana de Psicología Clínica.
- Psicólogos Princesa 81. Madrid.
- Guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes. Acceso: https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2019-03/iasc_guidelines_mhpss_spanish.pdf
- Guía de práctica de salud mental en situaciones de desastres. Acceso: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/2800>