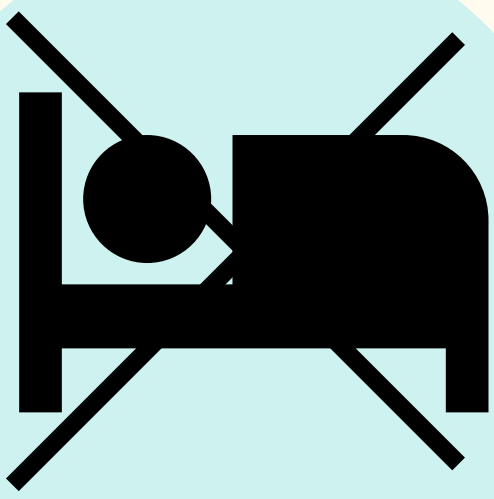
PSICÓLOGOS
Voluntarios
DE CHILE

APOYO EMOCIONAL PARA CHILENOS EN EL EXTRANJERO

WWW.PSICOLOGOSVOLUNTARIOS.CL

1.- ¿CUÁLES SON SENTIMIENTOS Y REACCIONES ESPERABLES ANTE EMERGENCIAS Y DESASTRES?



1.- REACCIONES FÍSICAS

Dolor de cabeza, espalda, estómago o diarrea. Tensión en cuello u hombros. Falta de energía, cansancio y alteraciones del sueño. Cambio en hábitos alimenticios y aumento en consumo de sustancias.

2.- REACCIONES EMOCIONALES

Tristeza, rabia, temor, culpa por no estar con seres queridos, desamparo, confusión, desaliento, irritabilidad, impotencia, frustración hipersensibilidad, preocupación y ansiedad por el futuro.
Estos pueden aparecer de manera repentina e intermitente.

3.- REACCIONES DEL PENSAMIENTO

Dificultad para concentrarse, dejar de pensar en los acontecimientos, vacíos de memoria de las cosas del día a día. Recuerdos de otros eventos penosos del pasado, flaschbacks.

4.- DISMINUCIÓN DEL SENTIMIENTO DE SEGURIDAD

Dificultad para dejar la casa o dejar a los seres queridos. Tendencia a sobreproteger a los niños.
Temores que antes no existían: por ejemplo a viajar, etc.

PSICÓLOGOS Voluntarios DE CHILE

2.- CONSEJOS SIMPLES PARA AYUDARSE A SÍ MISMOS Y A LOS DEMÁS EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS O DESASTRES.

Cuide su alimentación, consuma suficiente agua.

Haga altos en ver noticias y en el pensar y conversar sobre los acontecimientos generadores de la emergencia..

Hable con amistades, familiares, compañeros, profesores o líderes de su confianza. Converse acerca de sus pensamientos, sentimientos y reacciones.

Aliente a otros y deje que lo animen. Ello nos hace sentirnos más acompañados y alivia nuestras reacciones a estos eventos.

Converse sobre los hechos normales de la vida. No deje que los desastres se adueñen de cada conversación.

Algunos pueden estar muy afectados con la situación y otros menos. La paciencia y comprensión son la mejor manera de ayudar.

Haga cosas que le produzcan satisfacción como una manera de restaurar un sentimiento de control y seguridad.

Manténgase en contacto con sus redes de apoyo (iglesia, clubes, otros grupos de chilenos en el extranjero,etc)

Evite el uso alcohol o drogas para ahogar sus sentimientos, esto solo aumenta los síntomas del estrés.

PSICÓLOGOS Voluntarios DE CHILE

3.- CUIDEMOS A NUESTROS NIÑOS

Hablar con ellos sobre lo que sucede, respondiendo a sus preguntas y sin ocultar información, ya que enterarse de lo que pasa por padres o familiares da mayor sensación de seguridad.

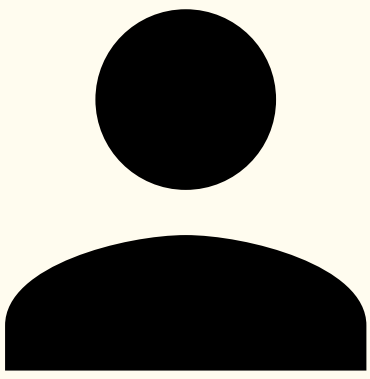
Los niños pequeños necesitan hablar poco, en corto tiempo y más frecuentemente. Es bueno validar lo que piensan y sienten. Hágales saber que sus preguntas o comentarios son importantes.

Ayúdelos a expresarse. Hay niños que no querrán hablar de lo que sucede, pero pueden expresarse a través de dibujos o juegos.

4.- CUIDEMOS A NUESTROS ANCIANOS

Visítarlos con frecuencia

Conversar de sus sentimientos.



Incluirlos en las actividades sociales y recreativas

Asegurarles que estamos disponibles

PSICÓLOGOS Voluntarios DE CHILE

5.- CUIDEMOS A NUESTRA FAMILIA

Entregue seguridad a los miembros de la familia que puedan estar preocupados.

Todos tienen necesidad de ser escuchados y comprendidos. Visite a familiares y amistades.

Tómese tiempo para hablar sobre lo que está pasando. Relájense juntos. Por ejemplo, vayan al cine o cenar. Eso no es una forma de evasión.

Recuerde: esta situación que afecta a Chile se encuentra en desarrollo, los síntomas mencionados son normales bajo esta situación; Sin embargo, si estos se intensifican al grado de no permitirle hacer su vida cotidiana o se extienden por demasiado tiempo, se le sugiere consultar a un especialista.

PSICÓLOGOS Voluntarios DE CHILE