

¿QUÉ PUEDO HACER EN CASO DE UNA EMERGENCIA O DESASTRE?

Conceptos básicos entorno a los primeros auxilios psicológicos

DIMENSIÓN DE CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL.

DIMENSIÓN DE SALUD PÚBLICA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES.

SUBDIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA.

DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS.

CUÍDATE - CUÍDAME

¿Qué puedo hacer ante una emergencia o un desastre, desde salud mental?

Ante la presencia de una emergencia o un desastre las personas pueden presentar angustia, miedo, llanto, rabia, dificultad para tomar decisiones e ideas o acciones para hacerse daño, estos síntomas pueden denominarse como una **CRISIS**, generada por las pérdidas o afectaciones desencadenadas por el evento.



¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

Es la atención inmediata que se le puede brindar a una persona cuando está en una crisis, haciendo que esta se sienta escuchada, comprendida, y apoyada.



QUÉ SE DEBE HACER:



-Preséntese y ofrezca su ayuda a la persona afectada.

- Identifique las condiciones físicas de la persona afectada (fracturas, heridas, quemaduras, entre otros) por si requiere alguna atención médica.

-Ubique a la persona en un lugar tranquilo, fuera del alcance de los curiosos y de los medios de comunicación.

-Verifique si la persona tiene hambre, sed, frío o calor.

-Procure que la persona afectada este siempre acompañada.

-Escuche a la persona afectada y realice preguntas abiertas, permitiéndole hablar acerca de sus emociones y preocupaciones. Evite juzgar, regañar, aconsejar, o cuestionar las acciones, sentimientos o actitudes de la persona.



-Ofrezca tiempo a la persona afectada para pensar y sentir, no le tenga miedo al silencio.

**OBSERVAR
ESCUCCHAR
AYUDAR**



-Preste atención a los pensamientos o ideas que tenga la persona afectada acerca de quitarse la vida.

-Solo abrace cuando la persona afectada lo solicite.

-Intente tranquilizar a la persona afectada.

-Identifique otras necesidades básicas que requieran atención (comida, vestido, atención médica, hospedaje, según la necesidad de la persona)

-Motive a la persona, sin presionarla a que tome decisiones para resolver los problemas.

-Ubique un familiar, amigo o voluntario de los organismos de socorro, que puedan hacerse cargo de la persona.

-Despídase atentamente cuando termine el acompañamiento y la persona esté a cargo de alguien.



QUE NO SE DEBE HACER



-Ofrecer algo que no se pueda cumplir.

-Dar consejos o contar su propia historia.

-Demostrar ansiedad, miedo o frustración. Usted es importante y lo que está haciendo vale la pena.

-Hablar acerca de las creencias religiosas de ella.



-Permitir que la persona se concentre únicamente en los aspectos negativos de la situación.

-Demostrar lástima o sobreprotección o ser autoritario o imponente.

- Realizar varias preguntas a la persona afectada si esta no quiere responder, respete los silencios.



-Obligar a la persona a tomar decisiones que ella no quiera.

En qué casos puedo usar los primeros auxilios psicológicos:

-Separación

-Pérdidas materiales

-Muertes

-Enfermedades

-Desempleo

-Dificultades económicas.

-Violencia

-Consumo de alcohol, cigarrillo o droga.

-Abuso sexual

Pide ayuda, si..

tus pensamientos o comportamiento interrumpen el ciclo normal de tu vida

CUÍDATE - CUÍDAME