

# GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN

***El desastre natural que has vivido ha roto tu manera habitual de funcionamiento.***

***Es normal que te sientas desbordado por los acontecimientos.***

***Las reacciones que sientes son las normales ante situaciones excepcionales.***

## **Puedes sentir:**

- Ganas de llorar, gritar, lamentarte.
- Irritabilidad, rabia.
- Presión en el pecho.
- Dolor de cabeza.
- Tensión muscular.
- Estado de alerta constante, sobresaltado.
- Trastornos de la alimentación (vómitos, diarreas, malestar, pérdida de apetito...).
- Alteraciones del sueño (pesadillas, insomnio, sueño intermitente...).
- Ansiedad y/o angustia.

Grupo de Emergencias del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. España.



- Confusión, aturdimiento.
- Dificultad para recordar o concentrarte.
- Desesperanza.
- Impotencia.
- Sensación de irrealidad.
- No sentir nada, sensación de vacío o culpabilidad.
- No querer pensar ni hablar de la situación que estamos viviendo.

Estos y otros síntomas pueden acompañarnos durante varios días.

Si persisten en intensidad y/o en el tiempo, consulta a un especialista.

## **RECOMENDACIONES:**

- Mantente informado por medios fiables.
- Busca apoyo en otros afectados, en tus familiares o amigos. Conversa sobre las personas y las cosas que has perdido.
- Exterioriza tus sentimientos y pensamientos de la forma que más cómoda te resulte.
- Todas las pérdidas tienen importancia para

quien las padece. No compares unas con otras.

- Date permiso para sentirte mal. Tómate tiempo para llorar si lo necesitas.
- Ocúpate de aquellas cosas que realmente puedas solucionar.
- Ponte pequeñas metas.
- Planifica tus tareas por orden de importancia. No intentes hacer todo a la vez.
- Organízate de forma cooperativa, todos estamos en la misma situación.
- Distribuye tu tiempo. Trata de llevar una vida lo más ordenada posible.
- Descansa y duerme lo suficiente.
- Intenta comer bien y regularmente aunque no tengas apetito.
- Procura volver lo antes posible a tu rutina cotidiana.
- Mantente activo. No te dejes vencer por las dificultades.
- Ten presente que en estas circunstancias estás haciendo todo lo que puedes.
- Busca ayuda sanitaria para mantener tus tratamientos médicos habituales.