

Mental Health and Stress after an Emergency

1. What are some common reactions people have after an emergency?

When an emergency strikes, it is common for people to worry about their safety and the safety of their homes/property, pets and those close to them. Our reactions to an emergency can affect the way we feel, think, and act, for example:

THINK	FEEL	ACT
<ul style="list-style-type: none"> • Confused • Nightmares • Disoriented • High or low level of alertness • Can't concentrate • Can't follow simple instructions • Memory problems • Poor problem solving • Can't identify familiar objects or people 	<ul style="list-style-type: none"> • Chest pain, difficult breathing, or fast heart rate (check with your doctor) • Fatigue • Nausea/vomiting • Dizziness • Sweating • Headaches • Vision problems • Aches and Pains • Chills • Clammy skin • Anxiety • Trouble hearing 	<ul style="list-style-type: none"> • Guilt • Grief • Denial • Severe panic (rare) • Fear • Worry • Irritability • Depression • Sense of failure • Feeling overwhelmed • Blaming others or self • Hopelessness • Frustration • Isolation
		<ul style="list-style-type: none"> • Anger • Withdrawal • Can't rest • Impulsive/risk-taking • Argumentative or violent • Distracted • Higher use of tobacco, alcohol, or drugs

2. What can you do for yourself?

- Understand that it is normal to feel worry and stress after an emergency.
- Recognize that you did not have control over this situation. Remind yourself of the ways that you are gaining control of your situation and helping lower your anxiety. For example, "I am taking medicine and learning more about what to do."
- Turn to family, friends, and spiritual support, and talk about your experiences and feelings with them.
- Get back to the routines of your life as soon as you can.

3. What can you do for your child?

TIP	EXAMPLES
Help your children feel safe	<ul style="list-style-type: none"> • Check in with them. • Let them talk about their fears and worries. • Stick to family routines that help them feel comfortable and secure. • Reassure them that parents, teachers, doctors, and government officials are doing their best to keep them safe and healthy.
Limit the time kids spend watching the news	<ul style="list-style-type: none"> • Kids may be frightened, overwhelmed, or traumatized by news reports. • Supervise what they watch on TV. Have a family discussion during and after viewing to let them express their fears and concerns.
Arm yourself with the facts	<ul style="list-style-type: none"> • Your kids will be less fearful if they see that you are not afraid and if you spend time with them answering all their questions.

If you or members of your family have trouble coping, ask for help. At work, you may be able to get help from your human resources department or your company's Employee Assistance Program. Call a counselor or mental health professional at the **Department of Mental Health 1-800-854-7771**. You can also contact the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA) **Disaster Distress Helpline at 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746**.

EPRP-EPRP-0020-01 (11/12/18)



Salud Mental y Estrés Después de Una Emergencia

1. ¿Cuáles son algunas de las reacciones comunes que las personas tienen después de una emergencia?

Cuando ocurre una emergencia, es común que las personas se preocupen por su seguridad y la seguridad de sus casas/propiedad, mascotas y las personas cercanas a ellas. Nuestras reacciones a una emergencia pueden afectar como nos sentimos, pensamos y actuamos, por ejemplo:

PENSAR	SENTIR	ACTUAR
<ul style="list-style-type: none"> • Confuso • Pesadillas • Desorientado • Alto o bajo nivel de alerta • No poder concentrarse • No poder seguir instrucciones sencillas • Problemas de memoria • No poder solucionar problemas • No poder identificar objetos o personas familiares 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de pecho, dificultad para respirar, o palpitaciones de corazón rápida (consulte con su médico) • Fatiga • Náusea/vómito • Mareo • Sudar • Dolor de cabeza • Problemas de visión • Molestias y dolores • Escalofrío • Piel fría y húmeda • Ansiedad • Problemas de audición 	<ul style="list-style-type: none"> • Culpa • Sin consuelo • Negarse a aceptar • Pánico grave (raro) • Miedo • Preocupación • Irritabilidad • Depresión • Sentirse fracasado • Sentirse abrumado • Culpar a los demás o a uno mismo • Desesperación • Frustración • Aislamiento
		<ul style="list-style-type: none"> • Enojo • Retirase • No poder descansar • Impulsivo/tomar riesgos • Discutidor violento • Distráido • Mayor uso de tabaco, alcohol, o fármacos

2. ¿Qué puede hacer por sí mismo?

- Comprenda que es normal sentir preocupación y estrés después de una emergencia.
- Reconozca que usted no tiene control sobre esta situación. Recuerde de las maneras que usted está ganando el control de la situación y ayudando a reducir su ansiedad. Por ejemplo, "Estoy tomando medicina y aprendiendo más acerca de qué hacer."
- Conviva con su familia, amigos, y apoyo espiritual, y hable de sus experiencias y come se sienta acerca de ellos.
- Regrese a sus rutinas de vida diaria tan pronto como sea posible.

3. ¿Qué puede hacer para su hijo?

CONSEJO	EJEMPLOS
Ayude a sus niños a sentirse seguros	<ul style="list-style-type: none"> • Chequéelos/consulte con ellos. • Deje que hablen acerca de sus miedos y preocupaciones. • Aténgase a las rutinas familiares que ayudan a que se sientan cómodos y seguros. • Asegúreles que los padres, maestros, médicos y funcionarios del gobierno están haciendo todo lo posible para mantenerlos seguros y saludables.
Limite el tiempo que los niños pasan viendo las noticias	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños pueden sentirse asustados, agobiados, o traumatizados por las noticias. • Supervise lo que ven en la televisión. Tenga una discusión familiar durante y después de ver la televisión para que puedan expresar sus temores y preocupaciones.
Ármese con los hechos	<ul style="list-style-type: none"> • Sus hijos sentirán menos miedo si ven que usted no tiene miedo y si pasa tiempo con ellos para responder a todas sus preguntas.

Si usted o los miembros de su familia tienen problemas afrontando el desastre, pida ayuda. En el trabajo, es posible que pueda obtener ayuda de su departamento de recursos humanos o el Programa de Asistencia al Empleado de la empresa. Llame a un consejero o profesional de salud mental del **Departamento de Salud Mental 1-800-854-7771**. También puede comunicarse a la **línea de ayuda por desastre de los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)**, al **1-800-985-5990** o enviar un mensaje de texto de "Hablanos" al número **66746**.

EPRP-EPRP-0020-02 (11/15/18)