

Comunidades Religiosas y Salud Mental en Caso de Desastre

Los desastres naturales o causados por el hombre son, por definición, perturbadores e inesperados. La mayoría de las personas responden a una amenaza percibida con manifestaciones de estrés. En la mayoría de los casos es normal que se produzcan diversas reacciones de estrés, pero su intensidad puede variar según la gravedad de la situación. Esta Hoja de consejos incluye orientación para identificar y enfrentar las reacciones de estrés normales y anormales, y hacer remisiones de salud mental.



REACCIONES DE ESTRÉS COMUNES ANTE LOS DESASTRES

Las personas suelen experimentar diversas manifestaciones de estrés relacionadas con los desastres antes, durante o después de una crisis o un desastre. Las reacciones varían según las personas, y van de lo físico a lo emocional, de lo mental a lo cognitivo, de lo espiritual a lo social. Es importante ser consciente de este tipo de reacciones en uno mismo y en los demás. La edad, la cultura, la etnia, el género, la orientación sexual, la teología, la condición física y los hábitos de autogestión juegan un papel importante en la capacidad de recuperación de las personas y en la forma en que se ven afectadas por el estrés.

Algunas reacciones comunes incluyen:

- Una inquietud por la supervivencia básica.
- Dificultad para entender y aceptar lo que ha sucedido.
- El dolor por la pérdida de seres queridos y la pérdida de posesiones valiosas y significativas.
- Pensamientos intrusivos sobre el desastre.
- Violencia doméstica y abuso de sustancias.
- Recordar fácilmente el evento por cosas que no están necesariamente relacionadas.
- Revivir los olores y sonidos del evento; repetir mentalmente los detalles una y otra vez.
- Aumento de la dificultad para controlar las emociones.
- Irritarse o asustarse con facilidad.
- Miedo y ansiedad por la seguridad personal y la seguridad física de los seres queridos.
- Perturbaciones del sueño, a menudo con pesadillas e imágenes del desastre.
- Preocupación por la reubicación y el consiguiente aislamiento o las condiciones de vida de hacinamiento.
- Inquietudes sobre reacciones negativas y alienación social
- La necesidad de hablar de los eventos y sentimientos asociados con el desastre, a menudo repetidamente.
- La necesidad de sentirse parte de la comunidad y de sus esfuerzos de recuperación.

Línea de Ayuda Para Los Afectados Por Catástrofes (administrada por SAMHSA). Línea de Ayuda y el Servicio de SMS están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana, y todo el año. Son gratuitos (pueden aplicarse tarifas estándar para los mensajes de datos y SMS). Están a cargo de consejeros capacitados para tratar situaciones de crisis.

Para hablar con un consejero capacitado:

Llámenos : 1-800-985-5990, oprime 2
Envíenos un SMS: 1-800-985-5990
Visítenos:
www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol

HACER FRENTE A LAS MANIFESTACIONES DE ESTRÉS CAUSADAS POR UN DESASTRE

A continuación se presentan algunos pasos para hacer frente a las reacciones ante el estrés (para usted o para aquellos con los que trabaja):

- **Háblelo.** Comparta sus sentimientos y pensamientos con la familia, los amigos y otras personas de su comunidad cuando esté listo. Esto puede reducir la intensidad de los sentimientos y ayudarlo a sentirse menos incómodo. También es posible que sus seres queridos experimenten sentimientos similares y que usted no esté solo.
- **Conozca sus límites.** Tómese tiempo para relajarse y reducir los estímulos en general, así como otros recordatorios del desastre.
- **Preste mucha atención a su salud física.** Cumpla con las citas médicas, descanse y haga suficiente ejercicio, coma comidas nutritivas, practique la respiración profunda, participe en actividades divertidas y placenteras, sea amable consigo mismo y tómese tiempo para apreciar la alegría y la belleza de su vida.
- **Evite** el uso prolongado o excesivo de sustancias como el azúcar, la cafeína y el alcohol.
- **Tranquilice a los niños** que están en su vida sobre su seguridad. Ayúdelos a entender cómo están protegidos. Responda a sus preguntas tan honestamente como pueda. Recuerde que los niños suelen adaptar sus respuestas a las de los adultos que los rodean; por lo tanto, es importante que los adultos elaboren respuestas positivas.

AYUDAR A OTROS A HACER FRENTE A LAS REACCIONES POR ESTRÉS

Como líder religioso, usted puede ser el primer recurso al que un individuo acude en busca de ayuda. También puede ayudar a: Identificar las necesidades concretas y las fuentes de apoyo, como las Guías de Asistencia (publicadas después de que ocurra un desastre)

- Reforzar la importancia de establecer una "rutina normal".
- Educar a otros sobre las reacciones comunes al estrés y las técnicas de afrontamiento.
- Identificar formas de relajarse; sugerir técnicas de relajación.
- Reconocer que los niños, los ancianos, los discapacitados, las personas tradicionalmente desatendidas y las de condición social o económica inferior pueden estar lidiando con cuestiones complejas.

REMISIÓN A LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Los proveedores de atención espiritual que trabajan en estrecha colaboración con las personas que se enfrentan a un desastre están en una posición única para ayudar a identificar las necesidades de salud mental y hacer remisiones a los servicios de salud mental. Una **remisión** es el acto de recomendar a una persona que hable con un profesional que esté capacitado para manejar las dificultades y complejidades de sus necesidades de salud mental.

Cuándo remitir

Debe remitir a una persona cuando se dé cuenta de que necesita ayuda más allá de su capacidad y nivel de entrenamiento. Algunas indicaciones de que una persona debe buscar ayuda de un profesional de la salud mental incluyen:

- Un individuo se identifica a sí mismo como un paciente psiquiátrico que necesita atención (o es identificado así por un tutor legal)
- Usted tiene dificultad para mantener un contacto real con la persona.
- Una persona insinúa o habla abiertamente de suicidio.
- Una persona parece estar socialmente aislada.
- Una persona presenta ideas imaginarias o detalles de persecución.
- Usted se da cuenta de un abuso de niños o de cualquier actividad criminal.
- Usted ve el desarrollo de síntomas físicos persistentes.
- Usted se da cuenta de la dependencia del alcohol o las drogas.
- Usted ve a la persona involucrada en un comportamiento arriesgado (mostrando descuido hacia sí mismo/los demás).
- (Usted mismo puede estar inquieto, confundido y tener malos pensamientos o sueños recurrentes sobre sus interacciones con un individuo como proveedor de atención espiritual o líder de recuperación; usted mismo debe reconocer cuando necesita atención profesional).

Cómo referir

Los líderes religiosos y otros proveedores de atención espiritual necesitarán este conjunto de habilidades, ya sea que presten servicios en entornos de atención masiva, en una casa de culto o en entornos comunitarios. Cualquiera que sea el escenario, es útil tener un protocolo de remisión predeterminado con un profesional de la salud mental autorizado o una agencia de salud mental. Para que las remisiones sean efectivas:

- Intente trabajar siempre en equipo y tenga un plan de cómo mantenerse físicamente seguro y mantener los límites apropiados.
- Antes de contactar a un profesional de la salud mental, informe a la persona en cuestión sobre sus intenciones.
- Hágale saber que usted se preocupa por él y luego explique las razones de la remisión.
- De ser posible, presente diferentes opciones de remisión a la persona interesada.
- Discuta asuntos como tarifas, ubicación, accesibilidad, etc.
- Asegúrele a la persona que usted seguirá apoyándola hasta que se complete la remisión.
- Puede ofrecerse a acompañarlo al lugar de remisión en un entorno de atención masiva; si trabaja solo en el campo, puede ofrecerse a acompañarlo a la visita inicial con el proveedor de servicios de salud mental.
- Una vez que la remisión de una persona se haya completado, reanude su papel centrándose en el cuidado espiritual según lo solicitado/apropiado.

Recursos para las remisiones

Como figuras de confianza, los proveedores de atención espiritual también pueden animar a las personas a buscar apoyo a través de otros medios que no sean el sistema de salud mental. En épocas de desastre, esto puede incluir remisiones a:

- Programas de Asistencia al Empleado (EAP) a través de un empleador.
- Proveedores de seguros de salud.
- Redes de asistencia mutua.
- Programas de salud mental en caso de desastre (establecidos después de un desastre).
- Cruz Roja Americana.
- Línea de crisis local o de salud mental.
 - **NYC Well** : 1-888-692-9355, oprime 3 o envíe un texto con el mensaje "WELL" a 65173
 - **Disaster Distress Helpline**: 1-800-985-5990, oprime 2 o envíe un texto a 1-800-985-5990
 - **Llame 911** en caso de una emergencia de salud mental.

OTROS RECURSOS

Centros para el Control de Enfermedades (CDC) — Sobrellevar los desastres y los traumas: <https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

Páginas de información sobre trauma de David Baldwin: <http://www.trauma-pages.com/disaster.php>

Línea de Ayuda en caso de Desastre (SAMHSA) 1-800-985-5990 / disasterdistress.samhsa.gov

Hoja de consejos de NYDIS "Autocuidado de los líderes religiosos: Cómo cuidar de sí mismo y de su familia durante los desastres".

NYDIS (New York Disaster Interfaith Services) — "El manual de NYDIS para líderes religiosos: Atención espiritual y salud mental para la respuesta a los desastres en la ciudad de Nueva York": https://www.nydis.org/wp-content/uploads/2018/10/NYDIS_Disaster_SC-MH_Manual-1.pdf

Manual de Primeros Auxilios Psicológicos-Segunda Edición: <http://www.nctsn.org/content/psychological-first-aid>

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental de EE.UU.: <https://www.samhsa.gov/dtac> para obtener extensas listas de recursos sobre temas de salud mental en casos de desastre.

ThriveNYC — Mental Health Toolkit for Faith and Community Leaders: <https://bit.ly/3k8hfMS>

Gracias al Fondo de Salud Pública de la Ciudad de Nueva York y al Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York por apoyar la adaptación de este recurso. Adaptado con permiso de Ready Congregation Tip Sheets, desarrollado y protegido por derechos de autor por National Disaster Interfaiths Network.