

HABLANDO DE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL EN EMERGENCIAS

Las palabras y las imágenes son importantes cuando se habla y se describe el impacto de las emergencias en la salud mental. Hace una gran diferencia si se retrata a alguien afectado como una víctima pasiva que sufre de trastornos de estrés postraumático, o como un sobreviviente que experimenta reacciones emocionales comunes a una situación altamente estresante y peligrosa. Los periodistas y otras personas que comunican sobre un desastre pueden promover el proceso de recuperación al presentar la emergencia y los sobrevivientes con respeto y empoderamiento.

Un factor importante para poder recuperarse emocional y prácticamente de un desastre es la capacidad de ser un participante activo en el proceso completo de curación y reconstrucción. Ser percibido como un sobreviviente activo en lugar de una víctima pasiva también es digno. En situaciones de emergencia, las personas pueden estar pasando por el momento más difícil de sus vidas. Representalos con calidez y compasión y evita mostrar situaciones degradantes o formas que puedan ponerlos en riesgo de represalias o estigmatización. Incluso cuando refleje la extrema gravedad de la situación, tenga cuidado de no presentarlos como dependientes, sino que mantengan su dignidad y apoyen su agencia.

EVITE HABLAR DE POBLACIONES TRAUMATIZADAS

Y TEPT INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE UN DESASTRE

Después de un desastre, a menudo leemos y escuchamos que todas las "víctimas del desastre están profundamente traumatizadas y sufren de trastorno de estrés postraumático (TEPT)". El uso de estos términos técnicos puede resultar en estigmatización y socavar la resiliencia y el proceso natural de recuperación que la mayoría de las personas experimentarían después de una crisis que tiene un impacto y consecuencias enormes.

Después de un desastre, la mayoría se verá muy afectada ya que han sobrevivido a un evento dramáticamente estresante y crítico, pero no todos quedarán traumatizados. En este punto inicial no tiene sentido hablar de personas que sufren de PTSD, ya que en realidad se trata de una condición que solo puede diagnosticarse semanas y meses después y puede necesitar tratamiento por parte de profesionales.





Centro Psicosocial

REACCIONES NATURALES Y AFRONTAMIENTO

Las investigaciones han demostrado que solo un porcentaje menor de la población afectada en una emergencia experimentará problemas de salud mental a largo plazo, como depresión severa, trastornos de ansiedad o trastorno de estrés postraumático que requieren atención de profesionales de la salud mental. La mayoría puede lidiar con sus reacciones con la ayuda de su propia resiliencia interna y el apoyo social de la familia y las redes en la comunidad. Los esfuerzos de salud mental y apoyo psicosocial promoverán los procesos de curación natural. Como la mayoría experimentará una variedad de reacciones, es importante comprender que estas reacciones son reacciones naturales a situaciones altamente estresantes y no necesariamente una señal de que están sufriendo un trastorno mental grave o una depresión severa.

QUÉ ES SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja promueve un enfoque de salud mental y apoyo psicosocial basado en la comunidad que llega a un gran número de personas. Este apoyo incluye primeros auxilios psicológicos, reunificación de familiares, actividades estructuradas para niños, espacios seguros para niños, garantizar el acceso a información sobre reacciones a eventos estresantes y buenos mecanismos de afrontamiento y establecimiento de grupos de apoyo, por ejemplo, para los dolientes. El objetivo es facilitar y promover la resiliencia natural dentro de los individuos, familias y comunidades. También es parte del apoyo para derivar a asistencia profesional a aquellas personas con problemas de salud mental existentes o que desarrollen complicaciones graves después del desastre.

HABLANDO CON LOS NIÑOS

Después de un gran desastre, todavía se puede ver a los niños jugando y riendo. Esto no significa que los niños no se vean afectados por el desastre; solo muestra que los niños se las arreglan de manera diferente a los adultos. Cuando hable con niños en situaciones de emergencia, tenga en cuenta que los niños son particularmente vulnerables tanto física como emocionalmente.

- Obtener permiso para hablar con un niño de su cuidador
- No presione a un niño para que hable sobre cosas que tal vez no quiera compartir
- Tratar a un niño con el mismo respeto que si hablara con un adulto
- Considere el derecho de los niños a la privacidad y si es necesario usar sus nombres o fotografías
- Si se encuentra con un niño no acompañado, llévelo a un lugar seguro donde se harán esfuerzos para reunirlo con los cuidadores o la familia.

Centro Psicosocial de la FICR
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen Ø
Dinamarca



www.pscentre.org
psychosocial.centre@ifrc.org
facebook.com/Psychosocial.Center
linkedin.com/company/ifrc-ps-centre
twitter.com/IFRC_PS_Centre [instagram.com/
ifrc_psychosocialcentre](https://instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)