



## ¿HAS SIDO AFECTADA (O) POR UN DESASTRE?

Los desastres, tanto climáticos como causados por los seres humanos, pueden provocar reacciones conductuales, emocionales y físicas en las personas afectadas.

La mayoría de las personas que experimentan un desastre, ya sea por exposición directa o indirecta, se ve perjudicada de alguna manera.

### ALGUNAS REACCIONES COMUNES ANTE LOS DESASTRES:

- Problemas para conciliar el sueño, dormir demasiado o problemas para relajarte.
- Aumento o disminución en los niveles de energía y actividad.
- Tener dificultad para hablar de lo que pasó o escuchar a las y los demás.
- Sentir ansiedad o temor.
- Estar abrumado (a) por la tristeza.
- Sentirse enojada (o), especialmente si el evento involucró violencia.
- Tener dolores de cabeza u otros dolores físicos sin un motivo claro.
- Estar nerviosa (o) o asustarte fácilmente.
- Tener problemas para pensar con claridad y concentrarte.
- Tener dificultad para tomar decisiones.



Fuente: SAMHSA, s/f

**En Integrativa online DVCN puedes encontrar ayuda.**

**Ofrecemos sesiones virtuales gratuitas de acompañamiento y asesoría psicológica para ti misma (o), un familiar, un vecino (a) o amistades.**

Para coordinar una cita o consulta: WhatsApp: +504 3378-6414.

Correo: [info@integrativa-online.com](mailto:info@integrativa-online.com)

Página web: <https://integrativa-online.com>

Marzo 2024