

# LA DANA

## Afrontamiento psicológico



Dana = Amenaza

Los **desastres naturales son situaciones excepcionales** que pueden suponer una **amenaza grave** para nosotros y/o nuestros familiares y amigos y producir mucho malestar, tanto si lo estás viviendo en primera persona, como a través de los medios y RR.SS. Por lo tanto...



Es normal

Que experimentes miedo, preocupación, tristeza o enfado intensos. Se trata de una reacción normal frente a una situación "anormal".



Es normal

Que cada persona experimente el malestar "a su manera" con una intensidad y síntomas propios.

¿Qué puedo hacer?

Lo habitual es que **los síntomas vayan desapareciendo** conforme se normalice la situación y que sólo en algunos casos deriven en un problema más grave.

Cuida tu cuerpo



- Haz respiraciones profundas.
- Muévete, camina, estira.
- Aliméntate lo mejor posible.
- Evita consumir alcohol y drogas.
- Descansa.



Conéctate

Habla con tus amigos/as y familia o con un profesional de la psicología sobre tus preocupaciones, miedos y cómo te sientes.



Limita

La exposición a noticias sobre la dana.