

# ¿Qué hacer frente a la dana? pautas de enfrentamiento psicológico

31 Oct 2024

La terrible dana que está azotando diferentes regiones de España en las últimas horas, viene a poner de relieve el **gran impacto que los desastres climáticos pueden suponer a nivel psicológico y el reto de afrontar este tipo de situaciones catastróficas a nivel individual, familiar y comunitario**. Como sucede con cualquier otro estresor, tanto si los vivimos en primera persona, como si tenemos conocimiento de un desastre climático por cualquier medio, y como resultado de la amenaza que puede significar tanto para nosotros mismos o mismas, como para nuestros familiares, amigos y comunidades, **los eventos de este tipo pueden relacionarse con altos niveles de miedo, malestar, estrés y ansiedad**. Asimismo, eventos tan impactantes y graves pueden detonar sentimientos y memorias relacionados con eventos traumáticos pasados que pueden agudizar el posible malestar.



Fuente: freepik. Foto: freepik. Fecha: 30/10/24

## Ten en cuenta que

Tanto si estás viviendo esta situación en primera persona y tú o tu familia sois afectados directos, como si estás recibiendo noticias a través de los medios, **es completamente normal sentirte emocionalmente afectado o afectada y experimentar desde miedo o preocupación, a tristeza o enfado intensos**. Para cada persona, el malestar y la respuesta emocional puede sucederse con diferentes niveles de intensidad y con gran variedad de síntomas.

Lo habitual es que estos síntomas vayan suavizándose y desapareciendo conforme vaya normalizándose la situación y que sólo, en algunos casos, puedan derivar en un problema más grave.

No obstante, hay cosas que **pueden ayudarte a manejar la experiencia emocional**.

## Cuídate

- **Limita la exposición a las noticias.** Escuchar noticias constantes sobre la situación de desastre puede ser muy abrumador, así que tómate respiros y limita la cantidad de tiempo que te expones a las noticias a través de los medios y redes sociales.

- **Cuida tu cuerpo.** Haz respiraciones profundas prolongando la espiración, estírate, camina y/o medita; trata de alimentarte lo mejor posible y haz ejercicio (muévete), descansa y evita el consumo de drogas y alcohol.
- **Conéctate con otras personas.** Habla con tus amigos/as y familia o con un profesional de la Psicología sobre tus preocupaciones, miedos y sobre cómo te sientes.
- Maneja tus pensamientos y emociones y mantén la esperanza.
- **Mantén la rutina.** Trata de hacer una rutina lo más normal posible y hacer actividades con las que disfrutes y que te relajen.
- **Sé parte de la recuperación.** Por ejemplo, organiza o participa en actos públicos para honrar a las posibles víctimas, dona dinero/tiempo/enseres, ofrece tu ayuda...

### **Cuida a tu familia**

Las crisis y desastres como la que se está viviendo en la Comunidad de Valencia, Andalucía, Castilla la Mancha y otras regiones de España pueden ser especialmente difíciles para **los niños y niñas y adolescentes**. Ambos **reaccionan, en parte, en función de lo que observan en los adultos que tienen alrededor**, así que busca mantenerte en calma y ofrece el mejor apoyo que puedas y sepas dar. En este sentido, además de limitar el tiempo de exposición a la cobertura mediática y en redes de tus hijos, mantén las rutinas y haced actividades disfrutables. **Puedes apoyar a tu hijo/a:**

- Dándole la oportunidad de hablar de sus preocupaciones, diciéndole la verdad sobre lo que está sucediendo, tranquilizándole, dándole seguridad y transmitiéndole que puede contar contigo.
- Haciéndole saber que es normal sentirse triste o asustado/a y hablándole sobre formas en las que puede afrontar los sentimientos y emociones que tenga.

### **Afrontar la situación como comunidad**

- Mantente informado/a y sigue las directrices y guías de los expertos y autoridades.
- Sigue las directrices de salud y seguridad ofrecidas por las entidades oficiales.
- Recuerda que los medios de comunicación se focalizan más en las cosas que van mal y que son excepcionales, que en aquellas que van bien y son normales.
- Trata equilibrar la búsqueda de información sobre seguridad y protocolos con no dejar que te preocupen en exceso.

### **¿Qué pasa si siento que el nivel de estrés es insostenible para mí?**

Las situaciones de desastres y crisis afectan a cada persona de una manera diferente. **Una situación como la que estamos viviendo puede afectarnos psicológicamente y/o físicamente y, además, algunas reacciones pueden ser inmediatas y otras suceder al cabo de un tiempo.** Tienes que saber que las situaciones estresantes sobre las que no podemos ejercer ningún tipo de control son especialmente difíciles de afrontar, dado que no tienen un patrón identificable y suceden de manera inesperada.

Algunos **síntomas que pueden estar señalando que existe un problema o trastorno**, en ti o en una persona querida, son:

- Aparecen cambios en los patrones de alimentación (no comer o comer en exceso) y/o de sueño (demasiado sueño o demasiado poco).
- Se evita a otras personas.
- Son frecuentes los dolores de cabeza, estómago, dolores de cuello o espalda, o un empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Hay llanto, preocupación, tristeza o miedo excesivos y persistentes o aparecen ataques de pánico.
- Sentirse enfadado o enfadada, culpable, desesperanzado/a, anestesiado/a, confuso, irritable o impaciente.
- Pensar excesivamente sobre el desastre o buscar/ver mucha información relacionada con la situación (en las noticias, redes...).
- No querer levantarse de la cama.
- Experimentar dificultad para concentrarse o prestar atención.
- Aumentar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Experimentar deseos de sobreproteger a las personas queridas.
- Evitar actividades con las que se ha disfrutado en el pasado.
- En niños y niñas y adolescentes, se observa disminución del rendimiento o de evitación de la escuela, volver a realizar comportamientos propios de etapas anteriores (por ejemplo, hacerse pis en cama) o ponerse desafiantes. Si notas que el comportamiento de tu hijo o hija ha cambiado significativamente, habla abiertamente sobre lo que observas con ellos.

En todo caso, todos y todas hemos experimentado uno o varios de los síntomas que se describen anteriormente en algún momento de nuestra vida y es completamente normal. **Experimentar estos síntomas no necesariamente es indicativo de que existe un problema.** Ahora bien, **en el caso de que experimentes varios de estos síntomas y además:**

- Persistan más allá de un par de semanas.
- Persistan con una intensidad tan alta que te impiden realizar tus actividades habituales.
- Se acompañen de sentimientos muy intensos de malestar o desesperanza, o incluso aparezcan pensamientos relacionados con el suicidio, puede ser conveniente que contactes con algún profesional de la Psicología del ámbito público o privado (haz click [aquí](#) para consultar sobre psicólogos/as colegiados de tu zona).

**¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar consecuencias psicológicas?**

- Personas que están viviendo el impacto directo del desastre o cuyas familias están padeciendo la situación.
- Personas mayores, niños y adolescentes.
- Profesionales y voluntarios que se encuentran en primera línea de atención.
- Personal sanitario e intervinientes (fuerzas de seguridad, bomberos...) que está participando en la atención.
- Personas con historial previo de síntomas o problemas psicológicos o con altos niveles de preocupación.
- Personas que viven solas o tienen una red de apoyo reducida o ausente.

**Que no se te olvide que:**

- Las personas somos fuertes y resilientes y, por lo general, tenemos herramientas para afrontar los diferentes estresores que encontramos a lo largo de nuestra vida.
- No todo el mundo reacciona frente al mismo evento o situación de la misma manera y no todas las personas muestran su malestar de la misma forma.
- La manera en la que los niños/as y las comunidades afrontan y reaccionan a los estresores están mediadas e influidas por la forma en la que vean reaccionar y afrontar la situación a sus padres/madres, cuidadores y líderes.