

Consejos para lidiar con el desastre del derrame petrolero

Manejo de su estrés



Sepa cuándo obtener ayuda

A veces las cosas se ponen tan abrumadoras que usted necesita ayuda de un profesional de salud mental o de abuso de sustancias. Si durante varios días o semanas usted o alguien que usted conoce amenaza con herirse o matarse; habla o escribe sobre la muerte, matarse o suicidarse; siente ira, un enojo incontrolable, o muestra signos de estrés (se detallan en esta página) **OBTENGA AYUDA** llamando a alguna de nuestras líneas directas que se indican en la página siguiente.

Qué necesita saber

El estrés financiero y personal como producto del derrame petrolero es una reacción normal y puede afectar a algunas personas y comunidades durante un tiempo largo. Durante y luego de un evento estresante, esté consciente de la forma en que se siente física y emocionalmente. Conozca las señales del estrés en usted mismo y en sus seres queridos, la forma de aliviar el estrés y el momento de obtener ayuda.

Conozca las señales del estrés

Su comportamiento:

- Un aumento o disminución en los niveles de energía y actividad
- Un aumento en el consumo de alcohol, consumo de tabaco o consumo de drogas ilegales
- Un aumento de la irritabilidad, con arranques de cólera y frecuente discusión
- Tener problemas para relajarse o dormir
- Llorar con frecuencia
- Preocuparse excesivamente
- Desear estar solo la mayor parte del tiempo
- Echarle la culpa a otras personas por todo

- Tener dificultad para comunicarse o escuchar
- Tener dificultad para prestar y aceptar ayuda
- Incapacidad para sentir placer o divertirse

Su cuerpo:

- Experimentar dolores de estómago y diarrea
- Sufrir de dolores de cabeza y de otros malestares
- Perder el apetito o ingerir demasiada comida
- Transpirar o tener escalofríos
- Tener temblores o crispamientos de músculos
- Mostrar facilidad para sobresaltarse
- Experimentar un cambio en los patrones de sueño

Sus emociones:

- Estar ansioso o temeroso
- Sentirse deprimido
- Sentirse culpable
- Sentirse enfadado
- Sentirse heroico, demasiado lleno de energía o invulnerable
- No importarle nada
- Sentirse abrumado por la pena



Línea de acceso directo especializada

Línea de Asistencia para la Aflicción Debido al Derrame Petrolero
Gratuita: 1-800-985-5990

Línea Nacional Directa para la Violencia Doméstica
Gratuita: 1-800-799-SAFE (7233)
TTY: 1-800-787-3224

Línea Nacional Directa de Prevención del Suicidio
Gratuita: 1-800-273-TALK (8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
Sitio web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de tratamiento

Línea de Asistencia de Referidos para Tratamiento de SAMHSA
Gratuita: 1-800-662-HELP (4357)
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

Centro de distribución de información

Red de Información de Salud de SAMHSA
Gratuita: 1-877-726-4727
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/shin>

Recursos útiles

SAMHSA
Sitio web: <http://samhsa.gov/espanol/>
Centro de Asistencia Técnica en Desastres (DTAC) de SAMHSA
Gratuita: 1-800-308-3515
Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>
Si desea información específica sobre derivaciones estatales, póngase en contacto con el DTAC de SAMHSA.

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil
Sitio web: <http://www.nctsnet.org>

Línea de Asistencia del Lugar de Empleo
Gratuita: 1-800-967-5752
Sitio web: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

SMA10-4603Spanish
Revised (Revisado) 10/4/2010 - Spanish

Sus pensamientos:

- Tener problemas para recordar cosas
- Sentirse confundido
- Tener problemas para pensar con claridad y concentrarse
- Tener dificultad para tomar decisiones

Conozca la forma de aliviar el estrés

Usted puede manejar y aliviar su estrés al tomarse el tiempo para cuidarse a sí mismo.

Manténgase saludable:

- Coma alimentos saludables y beba agua
- Evite cantidades excesivas de caféina
- Evite el consumo de alcohol y drogas
- Duerma suficiente y descanse
- Realice ejercicios físicos

Use maneras prácticas de relajarse:

- Relaje su cuerpo con frecuencia realizando cosas que funcionen para usted: respire profundamente, estírese, medite, participe en pasatiempos placenteros, escuche música o pase tiempo con la familia y los amigos.
- Cree su ritmo entre actividades estresantes y haga algo divertido luego de una tarea difícil
- Use su tiempo libre para relajarse: disfrute de una buena comida, lea, escuche música, tome un baño o converse con la familia
- Hable de sus sentimientos con sus seres queridos y amigos

Preste atención a su cuerpo, a sus sentimientos y a su espíritu:

- Reconozca y preste atención a cualquier señal temprana de advertencia de estrés
- Reconozca la forma en que sus propias experiencias pasadas afectan su manera de manejar este evento y piense en la forma que manejó eventos pasados
- Sepa que sentirse estresado, deprimido, culpable o enfadado es común después de un evento traumático
- Tome tiempo para renovar su espíritu a través de la meditación, la oración o la ayuda a otras personas necesitadas
- Considere maneras de ayudar a su comunidad a recuperarse del derrame petrolero
- Sea paciente con usted mismo y con los demás. Es posible que pase tiempo antes de que usted sienta que ha recobrado el control sobre su vida.