

Desde el Comisionado de Salud Mental del Ministerio de Sanidad queremos expresar nuestro más profundo apoyo y condolencias a todas las personas y familias afectadas por las graves inundaciones a consecuencia de la DANA en la Comunidad Valenciana y Albacete.

Sabemos que enfrentar una catástrofe de esta magnitud genera un gran impacto psicológico que inevitablemente va a repercutir en el bienestar de la población afectada. Queremos transmitir nuestro compromiso de acompañar y apoyar en la recuperación de las personas damnificadas, proporcionando información y recomendaciones sobre salud mental en estos momentos tan difíciles. También queremos extenderlo a las personas que están ayudando desde el principio y en todo momento a la población dañada que también sufren un fuerte estrés emocional en la tarea que realizan.

## **RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO EN SALUD MENTAL PARA EL PERSONAL INTERVINIENTE QUE AYUDA A LA POBLACIÓN AFECTADA DIRECTAMENTE POR LA DANA**

La premisa principal es que, aunque la mayoría de las personas confrontada a una catástrofe experimenta gran malestar emocional, es importante que no se patologice, y que se creen las condiciones para ayudar a las personas a regular el impacto psicológico de lo ocurrido. Esto incluye identificar y facilitar el acceso a ayuda especializada para aquellas personas cuyo malestar les impida funcionar o declaren sentirse incapaces de contenerlo por sí mismas o con ayuda de sus redes sociales.

En las primeras fases de la catástrofe como la que se está viviendo estos días, sabemos que lo primordial, además de cubrir las necesidades básicas, es un enfoque de apoyo psicosocial. Exponemos a continuación los cinco principios que deben integrar cualquier interviniente en su respuesta, así como algunos ejemplos:

- ayudar a recuperar la sensación de seguridad
- promover la calma
- promover la autoeficacia y la eficacia colectiva
- promover conexiones y vínculos
- promover esperanza<sup>1</sup>

### **1. Ayudar a recuperar la sensación de seguridad**

Asegurando que las personas afectadas cuentan con un entorno seguro, incluyendo la opción de protección en caso de que su entorno inmediato no sea seguro. El entorno ha de ser percibido como seguro.

Proveer información simple, clara y coherente.

Esto ayuda a **reducir la incertidumbre y el malestar, proporciona sensación de control y previene el riesgo de sufrimiento psíquico posterior.**

Proteger de nuevos factores de estrés, incluyendo presencia masiva de periodistas, o múltiples intervinientes no coordinados.

### **2. Promover la calma**

Con una **escucha** respetuosa, paciente y tolerante con el fin de entender las necesidades y peticiones de las personas afectadas. Aceptando y acogiendo con respeto las expresiones emocionales intensas que se puedan dar.

### **3. Promover la autoeficacia y la eficacia colectiva**

---

<sup>1</sup>Hobfoll S. E, Watson P, Bell C. C, Bryant R. A, Brymer M. J, Friedman M. J, et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*. 70:283-315.

Escuchando los deseos de participación – acción de las personas afectadas, promoviendo que tomen decisiones y acciones si así lo desean. Algunas personas pedirán ayuda más directa y no estén en condiciones de retomar directamente el control y se les puede ayudar conectando con servicios complementarios como servicios sociales, si lo desean.

#### **4. Promover conexiones y vínculos**

Con apoyo directo tal como acceso a medios de comunicación, pero también consultando a las personas sobre sus redes de apoyo y prestando ayuda para conectarles si así lo requieren.

#### **5. Promover esperanza (realista)**

Ayudando a las personas a reconocer los recursos que tienen después de la catástrofe, incluida su espiritualidad o religión si así lo expresan.

Facilitando que las personas afectadas puedan activar sus recursos de solución de problemas, también dirigiendo hacia las ayudas oficiales y de la comunidad a medida que se vayan ofertando.

#### **6. Cuídate para cuidar**

No es fácil cuidar a personas afectadas si no somos conscientes de nosotros mismos e intentamos cuidarnos: desde el cuidado físico del cuerpo, alimentación, hidratación, descansos, horas de ayuda (establecer turnos), al cuidado psicológico que maneje el fuerte impacto emocional que genera el trabajo de los que cuidan: date un respiro, habla con otros voluntarios, si no puedes más, normalízalo y descansa. Si alguna tarea te resulta imposible emocionalmente intenta pedir ayuda, a ser posible de un profesional. Lo que vale para la población afectada vale también para ti.

## RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL PARA LA POBLACIÓN AFECTADA DIRECTAMENTE POR LA DANA

1. **Busca apoyo en las personas cercanas:** El contacto con familiares y vecinos ayuda a evitar el aislamiento. Expresa y comparte tus sentimientos y permite que otros lo hagan también. Es normal sentir emociones confusas y extremas en momentos como estos. Involucrarse en actividades de ayuda local también puede ser beneficioso a corto y largo plazo.
2. **Evita la exposición a sobreinformación y mala información:** Infórmate en fuentes confiables y evita los rumores o la confusión. La información clara ayuda a reducir la incertidumbre.
3. **Cuida de los niños y niñas, de los mayores, y bríndales actividades seguras:** Habla con ellos de manera tranquila sobre lo que sucede y mantén rutinas y actividades que les ayuden a sentirse bien. Intenta generar entornos emocionalmente seguros donde puedan expresarse y validar sus emociones.
4. **Mantén en lo posible las rutinas diarias básicas:** Establecer horarios para comer, descansar o hacer otras actividades proporciona algo de estabilidad en momentos difíciles. Si tomas medicación crónica, no olvides continuar con ella, especialmente psicofármacos. Si no puedes encontrar medicación, acude a los servicios de salud más cercanos.
5. **Ayuda a quienes están especialmente angustiados:** Si encuentras a alguien en mala situación psicológica (mucho sufrimiento, ideas de suicidio, hablando solo...), acércate y habla con él o ella, escucha con respeto y solicita ayuda o lleva a la persona a profesionales especializados o servicios de emergencias si es posible para que puedan ofrecerle el apoyo que necesita en ese momento
6. **Los problemas de sueño, la angustia, el llanto, los pensamientos intrusivos, el desbordamiento emocional... son normales durante las**

**primeras semanas después del suceso y mientras se mantenga el estado de inseguridad.** Acompáñate y compártelos con personas cercanas. Si resultan difíciles de manejar, no dudes en solicitar ayuda a los equipos sanitarios. Si se mantienen a lo largo de las semanas sin reducir su intensidad, solicita asistencia a los servicios de salud.

En coordinación con la Oficina Autónoma de Salud Mental y Adicciones de la Comunitat Valenciana, el Comisionado de Salud Mental ha constatado la respuesta que ya se está ofreciendo, con el traslado de profesionales sanitarios de salud mental a las zonas más afectadas, la continuidad de la actividad de los equipos de atención domiciliaria para pacientes con problemas graves de salud mental en las áreas accesibles, y la garantía de asistencia psicológica especializada para los familiares y allegados de fallecidos.

En momentos de crisis y catástrofe todas cuidamos de todas, y desde el Ministerio ponemos todos nuestros recursos a disposición de la Comunidad Valenciana para trabajar conjuntamente en la protección de la salud mental de la población que ha sufrido este desastre.