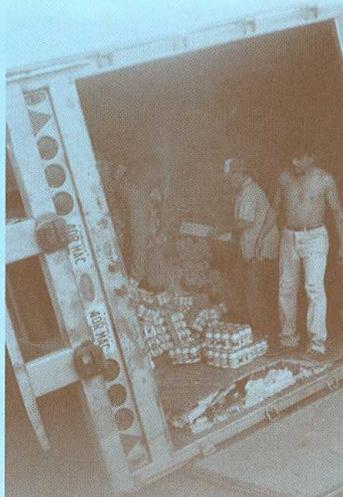


SALUD MENTAL



Solicite asistencia técnica (médicos, farmacéuticos, etc.) para clasificar los suministros médicos.

Utilice la opción "No clasificado" para los envíos con artículos cuya fecha de uso haya caducado o no sirvan, y los artículos demasiado variados y que no puedan clasificarse de inmediato.

Rotule claramente todas las cajas y paquetes con el nivel de prioridad adecuado según la metodología del SUMA:

Prioridad 1: URGENTE--DISTRIBUCIÓN INMEDIATA: artículos que requieren distribución inmediata en el lugar donde se produjo la emergencia.

Marque los artículos que no tengan utilidad o beneficios previsibles (por ejemplo, artículos cuya fecha de uso haya caducado, dañados, inútiles o no identificables) como Prioridad 3: ARTÍCULOS NO PRIORITARIOS y hágalos a un lado.

Asigne la Prioridad 2 : DISTRIBUCIÓN NO URGENTE para otros artículos que no son de uso inmediato en la fase de emergencia, pero que pueden utilizarse posteriormente durante las etapas de reconstrucción o desarrollo.

Para la planificación e instrumentación de las actuaciones de salud mental en situaciones de emergencias, es necesario ordenarlas por etapas:

Para la planificación e instrumentación de las actuaciones de salud mental en situaciones de emergencias, es necesario ordenarlas por etapas:

Período previo o pre-crítico: puede ser más o menos prolongada de acuerdo al tipo de desastre. No obstante, en cualquier caso es vital desarrollar un plan preventivo que reduzca la vulnerabilidad de la población.

Período crítico o emergencia propiamente dicha: en este momento, lo fundamental para la población es su seguridad personal y familiar y la satisfacción de sus necesidades básicas y de supervivencia. La ayuda psicológica inicial la ofrece la propia comunidad, socorristas y el personal que entra en contacto con la gente en esos momentos difíciles.

Período post-crítico: se enmarca aproximadamente en un lapso de 15 a días después del evento. En la mayoría de las ocasiones, los grupos de ayuda externa y la movilización de las organizaciones nacionales ocurren en esta etapa del desastre. En estos momentos se trabajan los procesos de intervención en crisis y atención a casos con manifestaciones psíquicas con personal calificado.

Las crisis deben dejar como sedimento un crecimiento personal y el fortalecimiento de los mecanismos individuales y grupales de afrontamiento, así como de la red de apoyo social.



QUÉ HACER

Desarrollar el sentido de escucha-responsable. Escuchar atentamente, sintetizando los sentimientos del afectado. Hágalo sentir que usted lo entiende y comprende lo que está pasando, esto es la empatía.

Favorecer la dignidad y libertad para que las víctimas trabajen en sus problemas.

Estimular la confianza y seguridad.

Estar alerta sobre las oportunidades de dar énfasis a las cualidades y fortalezas de las personas.

Aceptar el derecho de los afectados a sentirse así.

Realice preguntas saludables y efectivas.

Pida un “feedback” para ver si usted está comprendiendo.

REGLAS DEL NO:

No ofrecer algo que no pueda cumplir.

No le tenga miedo al silencio, ofrezca tiempo para pensar y sentir.

No muestre ansiedad ya que ésta puede ser fácilmente transmitida a los afectados.

No ofrezca respuestas, más bien facilite la reflexión.

Sea comprensivo con las creencias religiosas de las personas.

No tenga miedo de admitir que el afectado necesita más ayuda de la que usted le pueda brindar, recuerde que puede referirlo a profesionales especializados.

No muestre lástima. Tampoco se exprese de manera autoritaria o impositiva, busque un punto intermedio.

No espere que la víctima funcione normalmente de inmediato.

No insista con preguntas más allá del punto en que la persona no desea hablar.

