Medidas de Preincidente (antes de la catástrofe)

a) Formar equipos de primeros auxilios psicológicos
b) Impartir programas educativos actuales.
c) Realizar actividades regulares para aliviar el estrés
d) Dar instrucción antes de la movilización a un incidente especifico.

Apoyo en la escena.

Tales servicios de apoyo son ofrecidos a individuos directamente afectados, así como a voluntarios y socorristas pero no a grupos, ya que estos tienden a dar problemas.

a) Intervención en crisis cortas con voluntarios y socorristas que muestren signos de perturbación.
b) Asistencia a víctimas, sobrevivientes y miembros de la familia que estuvieran involucrados en el incidente.

Estas intervenciones deben ser cortas y flexibles y no deben de durar mas de 15 minutos. Si el individuo no muestra mejoría es difícil que pueda regresar al lugar de la tragedia a trabajar, entonces debemos:

a) Facilitar lugares de descanso y alimento.
b) A yudar a los afectados a cambiar sus actividades.
c) Apoyarse entre compañeros.
d) Obedecer al personal profesional.

Medidas postincidente

a) Intervenir en la crisis en forma individual.
b) Tener resignación.
c) Dar apoyo a los compañeros.
d) Tener discusiones informales de grupo.
e) Organizar actividades de recreación.
f) Crear programas de educación para manejo del estrés

Programas de Educación.

Este es el componente más importante de los primeros auxilios psicológicos. Las personas que son advertidas con anticipación sobre el estrés traumático, generalmente son capaces de reconocerlo con más facilidad y buscar ayuda y así poder lidiar con las tensiones.

Las técnicas educativas pueden variar desde la distribución de panfletos de información hasta la formación de brigadas de primeros auxilios psicológicos y el entrenamiento formal de sus miembros. La mejor educación sobre el estrés es aquella que se imparte antes de que la persona haya sido traumatizada.

Apoyo prestado por la brigada de primera ayuda psicológica.

Ejemplos específicos de servicios directos a compañeros :

a) Proceso de desahogo (Desactivación) para voluntarios y socorristas después de un incidente aflictivo en la comunidad.
b) Evaluar la congoja y el cuidado de evolución en la familia y familiares del fallecido.
c) Formar grupos de niños y adolescentes después del incidente traumático que impactó a los padres.
d) Aconsejar sobre el cuidado de los niños durante los tiempos de aflicción en la familia.

El seguimiento puede ser llamadas telefónicas de consuelo, visitas al trabajo, al hogar, visitas de voluntarios y socorristas.

Lineamientos para retornar a un funcionamiento normal.

a) Trate de vivir su vida lo más normal posible.
b) Realice cosas que lo hagan sentirse bien.
c) Haga ejercicios con regularidad.
d) Aborde sus sentimientos y sea honesto con usted mismo.
e) Tómese su tiempo para descansar, dormir, pasear.
f) Trate de no culpar a otros de lo sucedido.

TÉCNICAS COMUNES UTILIZADAS EN LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

Escuchar: oír cuidadosamente lo que la persona trata de decir, debe atenderse a los siguientes aspectos: palabras y frases, fluidez y tono, expresiones faciales y gestos, movimiento del cuerpo.

Interrogatorio y resumen hábiles: las preguntas deben de ser abiertas y claras ya que traerán respuestas más largas.

Proveer información: lo mejor es proveer información de situaciones concretas. Dar consejos.

Entendimiento empático (es ponerse en el lugar de la persona afectada) Humor: El humor involucra dar una respuesta simpática e inesperada de una pregunta.

Técnicas para prevenir la extenuación personal.

Variar de trabajos con frecuencia.
No sobrepasar los limites ni involucrarse demasiado.
Formar parte de un grupo de apoyo efectivo.
Alimentar amistades sanas y relaciones con otros.
Aprender a trabajar para su propia recompensa.

Apoyo psico-social y apoyo humano

El propósito es discutir las características que necesitamos para llevar a cabo la tarea de voluntarios en una brigada de primera ayuda psicológica.
Es característica humana dar nuestro apoyo en situaciones que creemos poder ayudar. Otra razón podrá ser que tenemos que lidiar con muchos problemas de nuestra vida diaria, por lo que encontramos difícil manejar los de los demás.
Esto implica que debemos:

a) Estar presente: la ayuda significativa realmente incluye la colaboración de quienes la persona angustiada no lo espera.
b) Encontrar la realidad: Expuesta a un evento extraordinario, la visión de la realidad del individuo cambia; por lo tanto, compartir experiencias con las personas afectadas lo harán ver la realidad de que sus acciones son normales.

c) Pirámide de apoyo psicosocial en desastres:

1. Ayuda de instituciones y Organizaciones No Gubernamentales.
   (Escuelas, Seguro Social, ONG, Policía, Iglesia)

2. Apoyo de la familia y la red social
   (Familia, amigos, colegios y vecinos).

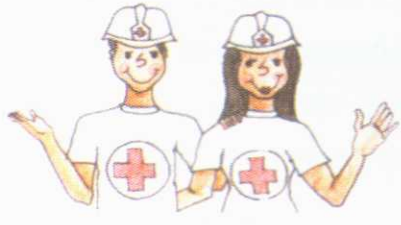
3. Ayudando a las personas a ayudarse a si mismo
   (Dar información clara y establecer contacto con la persona angustiada.

LA HABILIDAD MÁS IMPORTANTE EN LA APLICACIÓN DE LA PRIMERA AYUDA.

Para llevar acabo una buena acción en la aplicación de los primeros auxilios psicológicos necesitamos desarrollar las siguientes habilidades:

El párrafo siguiente define que es empatía una de las cualidades que debemos poseer:

Un buen apoyo puede proveerse de muchas direcciones



Quienes han experimentado una crisis necesitan la presencia de otros seres humanos. La habilidad más importante que debe poseer el socorrista es la empatía.

A. Empatía: Es ponerse en el lugar de esa persona, como si a nosotros mismos nos hubiera ocurrido lo que a ella, con la diferencia de que estamos ahí para ayudarle a controlar su situación.

B. Intuición: Podría caracterizarse como experiencia personal que es utilizada sin pensar en ello.

C. Identificándonos con nuestros alrededores: Este conocimiento básico hace al socorrista capaz de sentir empatía con alguien más. Mientras mas signos de igual-

dad encontramos más fácil será mostrar la empatía. Sin embargo nunca podemos estar seguros de que vamos a entender por completo el sufrimiento de otra persona.

En el cuidado de los niños, es importante reducir la ansiedad que presenten en el momento, para ello puede:

- Un niño que ha sido lesionado puede sentirse apoyado con besarlo
- o curarle sus heridas y abrazarlo fuerte.
- Pasar los dedos por su cabeza,
- Si intenta localizar a su padre dígaselo,
- Si el pequeño tiene miedo no lo deje solo.
- En personas mayores hay que informarle lo que necesita, saber realmente lo que pasó.

Tipo de información que necesita una persona traumatizada.

Que la persona angustiada entienda realmente como ocurrió el accidente, para recobrar el control. Si todo es percibido como caos, los sentimientos de ansiedad se apoderarán de la persona, por tanto, lo que no necesita no deberá mencionarse, es decir , no sature de información.

La información útil trae tranquilidad.

La información clara reduce la ansiedad.

Una persona en shock necesita información que le cree seguridad.