

LAS RESPUESTAS PSICOLÓGICAS
Y
LAS FASES DEL DESASTRE

Respuestas Psicológicas y Desastre

- El estudio de las respuestas psicológicas ante la ocurrencia de desastres ha permitido diferenciar las siguientes fases o periodos:

FASE PRE CRITICA

FASE CRITICA

FASE POST CRITICA

FASE DE RECUPERACION

- En cada una de ellas se presentan manifestaciones emocionales, cognitivas y conductuales cuyo conocimiento pueden permitir tomar medidas que minimicen el impacto negativo del desastre y facilitarles, al personal destinado a trabajar con las víctimas, el abordaje de determinadas situaciones con precisión y coherencia.

Fase Pre Crítica (Horas o días previos al evento)

¿Qué ocurre?

Periodo de Amenaza:



Es aquel que se inicia cuando se da la alerta y durante el cual se pueden presentar:

En la esfera individual: Confusión, indecisión, sensación de impotencia, aumento de la ansiedad. Negación del riesgo "Mito de la "invulnerabilidad personal" ó actitud fatalista. Se exageran perfiles previos de personalidad.

En la esfera colectiva: Aparecen conductas hostiles o de acercamiento que favorecen la planificación de medidas. En algunos caso puede observarse un aumento en el fervor religioso sirviendo como elemento de cohesión grupal.

Periodo de Alerta:

Aparece cuando existe ya la ocurrencia del desastre es inminente. Se puede presentar: Hiperactividad, que limita la eficiencia o Negación de la realidad minimizando las consecuencias del posible desastre. Ambas conductas colocan en riesgo la supervivencia de individuos, familias y comunidades.

¿Qué hacer?

El comité de Emergencia debe reunirse en sesión permanente y debe aportar a la población información y orientación veraz y actualizada, evitando generar angustias innecesarias. Es importante orientar a los medios de comunicación a los fines de que, con la información que difundan, no fortalezcan las reacciones de negación, las cuales son defensivas.

- Evaluar el grado de preparación de la organización sanitaria, detectando las deficiencias en materia de capacitación, recursos humanos y materiales.
- Elaborar Planes de Contingencia, preferiblemente de carácter intersectorial.
- Instrumentar protección preventiva, aun cuando deba ser autoritariamente.
- Identificar recursos de la comunidad. Localizar e incorporar personal disponible, competente y dispuesto.
- Controlar focos de desorganización social, apoyándose para ello en las organizaciones comunitarias, estimulando el espíritu solidario.



Fase Crítica (evento y 72 h después)

¿Qué ocurre?

- El escenario es de destrucción y muerte. Se presentan diversas reacciones psicológicas, las cuales están vinculadas a la personalidad del individuo, al manejo de sus defensas psicológicas, al impacto recibido y al grado de adaptación a las experiencias anteriores. Las Reacciones emocionales pueden ser intensas. ansiedad extrema con desorganización conductual, hiperactividad, confusión y pérdida del control, conductas disociativas de diversa intensidad.

A nivel individual:

- Se evidencia desorientación y confusión generalizada, lo cual determina un cierto grado de incapacidad para comprender lo que está ocurriendo y por tanto la persona tiene dificultad para tomar decisiones.
- Ansiedad, trastornos de conciencia, temo: y preocupación, sentimientos de culpa. Reacción de excitación.
- Pueden presentarse descompensación de trastornos psiquiátricos preexistentes.
- Es posible que ocurran intentos suicidas por desesperación.
- Aparición de liderazgos espontáneos, positivos o negativos.
- Pueden observarse entorpecimiento de la capacidad de respuesta, pérdida de iniciativa y sentimiento de ser el más afectado.

A nivel Colectivo:

- El miedo es la emoción generalizada.
- Se presentan reacciones colectivas de agitación y desorganización social.
- Las conductas grupales pueden dar muestras de solidaridad o de egoísmo fluctuando en dos extremos: heroísmo o mezquindad

¿Qué hacer?

El Comité de Emergencia asume el control de la situación, por cuanto se impone la unificación de los esfuerzos y acciones de los diversos sectores sociales, tanto públicos como privados, bajo un mando unificado.

La máxima autoridad sanitaria debe asumir la conducción de las acciones de salud, estando bajo su responsabilidad, impartir las órdenes a los equipos asistenciales.

Los organismos especializados la Fuerza Armada Nacional, Bomberos, Defensa Civil, Guardia Nacional y otros, deberán ejecutar con celeridad, acciones de salvamento y socorro, procurando que los procedimientos de traslado no separen a las familias o que en caso de tener que hacerlo se puedan ubicar con el mínimo de dificultad y sufrimiento.

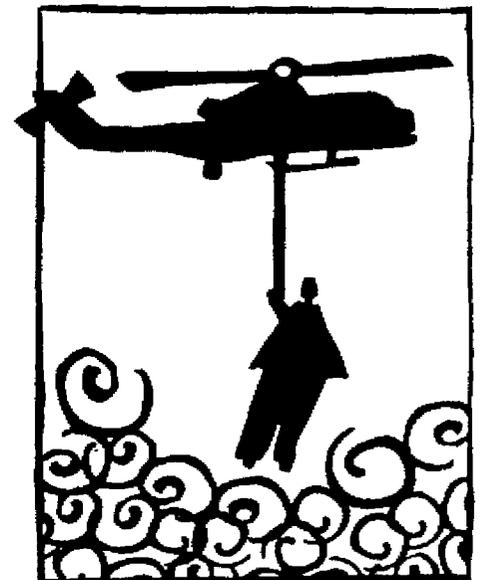
Proporcionar a la población y a los equipos técnicos información sobre lo que está ocurriendo, lo que se está haciendo y lo que se espera de ellos.

La información debe ir dirigida a transmitir seguridad, sosiego, ánimo, apoyo y ser ofrecida por personas que representen a la autoridad y que tengan ascendencia y credibilidad entre la población.

La asesoría a los medios de comunicación es primordial, logrando que orienten a la población al evitar lo que la pueda alarmar y que comprendan que una información mal transmitida puede aumentar, involuntariamente, la confusión y el miedo. Se debe proteger a las víctimas de la innecesaria exposición pública, en detalle, de su experiencia personal.

Resulta fundamental controlar las primeras expresiones de desorganización social que se presenten: robos, saqueos. La participación organizada de la comunidad facilita estas acciones.

Proporcionar atención a las personas en crisis, permitiendo y conteniendo la expresión de emociones. El uso de psicofármacos debe ser solo en caso de necesidad.



Fase Post Crítica (primeros 30 días del evento)

¿Qué ocurre?

- Las víctimas, tanto individual como colectivamente, deben enfrentarse a una nueva realidad, en un ambiente que ha cambiado sustancialmente y que ocasiona sentimientos de desarraigo sustentado en las pérdidas materiales y afectivas, las cuales en este momento es cuando son evaluadas.

- Es frecuente que en esta fase se presenten diversos cuadros en donde la ansiedad, la apatía, y el temor pueden determinar un estado de desesperanza e indiferencia.

- Son muy frecuentes los sentimientos de dependencia, la conducta pasiva y las expresiones de frustración.



- También se evidencian síntomas de Estrés agudo y descompensación de cuadros psiquiátricos preexistentes. Comienza la elaboración del duelo, el cual debe ser facilitado por los trabajadores de salud. Se hace necesaria la participación de los equipos de Salud Mental, proporcionando soporte emocional a los individuos, familias y comunidades.

- Una situación bastante frecuente es el miedo a que el evento se repita, y su expresión a través de diferentes conductas, agresivas e incluso disociales.

Reacciones Individuales

- La pérdida del entorno habitual puede dar origen a sentimientos de impotencia.

- Miedo a que el desastre se repita.

- Gran sensación de dolor

- En las poblaciones albergadas se evidencia hostilidad al verse invadido en su espacio vital y autonomía. Igualmente se pueden evidenciar actos de rebeldía o delincuenciales, así como conductas disociales.

- Puede haber aturdimiento psíquico, sentimiento de monotonía, desinterés, distanciamiento e indiferencia afectiva.

- Conductas agresivas contra autoridades a quienes se culpabiliza de la ausencia de respuesta.

Reacciones colectivas

- Dificultad en relaciones interpersonales, expresiones de hostilidad manifiesta.

Dificultad para la integración social de las personas ubicadas en albergues o refugios.

- Se culpabiliza al **ESTADO** de todo lo que les está ocurriendo, exigiendo solución inmediata a todas sus necesidades.

- Los damnificados asumen el papel de víctimas mostrándose demandantes. Su conducta es dependiente evidenciando poca voluntad e iniciativa.



¿Qué hacer?

- Deben controlarse los actos violentos y la desorganización social , para evitar su propagación.
- Estimular activamente la organización de la comunidad y reforzar su auto responsabilidad
- Proporcionar atención especializada a casos con trastornos psíquicos mediante la incorporación regular del personal de Salud Mental en los diferentes espacios en los que se encuentran las personas afectadas.
- En los albergues: Propiciar organizaciones funcionales utilizando criterios de manejo ambiental. Instaurar normas y pautas de actuación y convivencia estimulando la organización del trabajo.
- Instrumentar intervenciones en Crisis proporcionando Primeros Auxilios Psicológicos en sesiones grupales(preferiblemente). Organizar Sesiones para el manejo del estrés y dar apoyo para la elaboración de duelos.
- Transmitir confianza en la recuperación a corto y mediano plazo.
- Realizar acciones de educación para la salud , dirigida la población albergada así como al personal voluntario y de otras instituciones no pertenecientes al sector salud, sobre tópicos relacionados con la salud mental y las reacciones emocionales más frecuentes en niños, adolescentes y adultos, asertividad, autoestima, análisis de problemas y toma de decisiones, maltrato infantil.
- Capacitación y atención del personal de apoyo, fundamentalmente al personal que trabaja en los albergues sobre manejo de grupos, atención de poblaciones con necesidades especiales (alcoholismo, farmacodependencia, enfermos mentales, ancianos etc) Resulta fundamental hacer hincapié en su propia salud mental y en el impacto emocional que ocasiona el trabajo con poblaciones afectadas , proporcionándoles ayuda sistemática.
- Reforzar la coordinación intersectorial, manteniendo permanente vinculación y comunicación entre los organismos que están participando en el trabajo.
- Impulsar el funcionamiento operativo de la Red de Apoyo Social, la cual en esencia es un compendio de los recursos institucionales, públicos o privados, tanto nacionales como locales que puedan servir de apoyo a las víctimas en diversos aspectos, tales como

Legales: Obtención de documentos, trámites de adopción, tutelas, herencias, pensiones etc.

Educativos: Reubicación y cupo escolar, copias o constancia de títulos.

Financieros: Préstamos, movilización de cuentas bancarias, pago de deudas.

Laborales: Fuentes de trabajo, programas de empleo, reubicación.

Religiosos: Apoyo espiritual, ceremonias y sacramentos según credo religioso.

Vivienda: Planes de reubicación, programas de construcción de viviendas.

Salud: Instituciones que ofrecen atención especializada según el caso.

- Se debe elaborar un DIRECTORIO, donde se especifique el nombre de la institución, tipos de servicios que ofrece, dirección , teléfono, horario de atención y de ser posible el nombre del funcionario encargado. La finalidad es ofrecer orientación adecuada y oportuna, que canalice y facilite la solución de los problemas más inmediatos y acuciantes . Todo el personal que se relacione con los damnificados(Bomberos, Defensa civil, Trabajadores Sociales, Militares etc) debe manejar adecuadamente el DIRECTORIO e irlo ampliando progresivamente.

Según la respuesta psicológica, después del evento se pueden presentar los siguientes períodos*

Período Heróico:

Es característico de los primeros momentos, se expresa en un franco aumento del altruismo y la solidaridad.

Período de Luna de Miel:

En el se evidencian fuertes sentimientos de solidaridad, grandes expectativas ante ayudas externas. Puede extenderse hasta seis meses.

Período de Desilusión:

Entre dos meses y dos años de ocurrido el evento. Se observan. Sentimientos de frustración, fracaso, rabia y amargura ante ayudas ofrecidas y no concretadas o insuficientes. Se manifiesta como irritabilidad, negativismo, oposiciónismo agresión y conductas violentas.

* Bruno de Lima y col(1987)

Período de Reconstrucción:

Los individuos y las comunidades toman iniciativas asumiendo responsabilidad en la búsqueda de soluciones. Los individuos sienten necesidad de verbalizar sus vivencias con la esperanza de mejorar su estado emocional. Esto puede ser agravado por el "Segundo Desastre"

SEGUNDO DESASTRE

Consecuencias de tipo emocional que se derivan de la desorganización social y física de una comunidad destruida por una catástrofe.

Los cuadros psiquiátricos que se presentan son producto de la incapacidad de hacer frente a los súbitos cambios sociales.

También se han descrito, durante esta fase, la aparición del llamado:

Síndrome de Desarraigo:

Sensación de aniquilamiento dada por un cambio profundo y repentino que produce pérdida del pasado y del aquí y del ahora. Sensación de extrañeza ante la pérdida de un sistema familiar, entorno físico, alteración de expectativas. Se responde ante lo nuevo con temor, reacciones depresivas y sentimientos de culpa por haberse salvado.

Síndrome del Desastre:

Personas desorientadas, vagan sin rumbo, apáticas y sin voluntad propia y sin metas específicas

Fase de Recuperación (después de los 30 días)

¿Qué ocurre?

- Existen muchos problemas no resueltos: muchas personas sin empleo y/o vivienda, falta de reubicación escolar, vías de comunicación intransitables etc.
- Las tareas para la reconstrucción se hacen más precisas evidenciándose planes concretos y acciones más organizadas y orientadas a un fin.
- Profundas secuelas sociales y de salud según el grado de los daños ocasionados, especialmente en el orden psíquico.
- Aparecen trastornos psiquiátricos específicos que deben ser diagnosticados y tratados: Estrés Postraumático, Depresión, Ansiedad, recurrencia de trastornos psiquiátricos previos, Duelos patológicos, alcoholismo y consumo ilícito de drogas en las poblaciones albergadas.
- Persisten las conductas delictivas y violentas en comunidades y albergues.



¿Qué hacer?

- Se deben instrumentar aquellas medidas económicas y sociales que permitan solucionar la situación generada por el desastre: programas de empleo, programas de vivienda, reubicaciones laborales, vías alternas etc.
- Intentar, en la medida de lo posible, la reincorporación de las víctimas a su cotidianidad (trabajo, escuela etc.)
- Estimular la consolidación de la organización comunitaria y la búsqueda de soluciones desde estas organizaciones.
- Debe procurarse atención intensiva a los casos con trastornos psíquicos, promoviendo su rehabilitación psicosocial y reincorporación socio-laboral.
- Es necesario atender las situaciones derivadas de la desorganización social, abordando sistemáticamente la violencia en las comunidades y albergues.