

5. COMO DETECTAR QUE UN MIEMBRO DE LA INSTITUCIÓN NECESITA AYUDA?

Reacciones psicosociales

- ✓ Fatiga física y mental
- ✓ Somatización
- ✓ Hipervigilancia y sueños desagradables
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Abuso de bebidas alcohólicas
- ✓ Angustia
- ✓ Apatía al trabajo
- ✓ Incremento en la violencia domestica
- ✓ Baja tolerancia a la frustración
- ✓ Incremento en la promiscuidad sexual
- ✓ Dificultad en las relaciones interpersonales
- ✓ Alteraciones en el sueño
- ✓ Cambios inesperados de conducta
- ✓ Dolores corporales
- ✓ Negligencia en el desarrollo de las actividades
- ✓ Abuso de la autoridad
- ✓ Desinterés por la vida
- ✓ Se comportan diferente a su modo habitual
- ✓ Conductas autodestructivas
- ✓ Cambios repentinos en las relaciones interpersonales.
- ✓ Aumento de abandonos de servicio
- ✓ Problemas de aprendizaje y atención en el adiestramiento.



6. DESACTIVACIÓN, UNA AYUDA AL PERSONAL DE EMERGENCIAS

Objetivos:

- Proveer información sobre el incidente y las reacciones del personal involucrado.
- suministrar información sobre las reacciones de tensión, el manejo de estrés.
- Dar una oportunidad de descansar y comer antes de regresar a sus deberes rutinarios.
- Hacer una evaluación preliminar del bienestar del personal después del incidente, y su necesidad de servicios de seguimiento.

Desactivación es un término usado para describir un proceso de ayuda mediante el uso de pláticas o conversaciones breves. Dado el hecho de que las áreas o lugares donde los sobrevivientes son agrupados están por lo general en una condición caótica, la mayoría de las desactivaciones que se dan son cortas. En un sentido amplio, la desactivación está diseñada para darle la oportunidad al personal de emergencias a recibir apoyo, seguridad e información; permitiendo también la evaluación necesaria para detectar que individuos requieren o requerirán servicios en salud mental más a profundidad.

Específicamente podría ayudar a pasar de una etapa de sobrevivencia enfocada en cosas prácticas a una de mayor alcance en el proceso de restauración, a un mejor entendimiento de los muchos pensamientos y sentimientos asociados a su experiencia. Se recomiendan el uso de estos seis pasos como guía:

- i. Haga contacto: comience con una socialización informal, presente y haga que se presenten los demás. "No haga comentarios como: todo el mundo aquí debería sentirse afortunado de estar vivo". No comience pidiendo un recuento detallado de la experiencia del desastre.
- ii. Evalúe: indague cuan preparado o cuenta habilidad o deseo tenga, el individuo para pasar de buscar y recibir ayuda, a una simple conversación social. Si la persona parece estar preocupada por situaciones prácticas del momento y no le es posible el cambio, entonces pregunte por asuntos pertinentes.
- iii. Recopilación de Datos: esto es algo muy importante, porque es uno de los medios más eficaces para determinar rápidamente quienes están en riesgo por estar expuestos a experiencias extraordinariamente grotescas o a cualquier otro estímulo traumático. El descubrir o comentar datos es algo mucho más fácil para un sobreviviente que relatar ideas, pensamientos o sentimientos.
- iv. Pregunte acerca de ideas, pensamientos: use la descripción de los datos que el sobreviviente le ha provisto para generar preguntas sobre los pensamientos o ideas asociadas.
- v. Pregunte acerca de sentimientos: use la descripción de los pensamientos provista por las personas para hacerles preguntas en cuanto a las emociones experimentadas. Recuerde que la desactivación es una intervención breve e impide una intervención más a fondo y un apoyo que se ha de dar progresivo. Consecuentemente, hemos de tener mucho cuidado con las preguntas que hagamos relacionadas con los sentimientos. Es muy importante que no cargue el sentido de vulnerabilidad de la persona, pues podría causarle ansiedad abrumadora. Infórmeles sobre las reacciones normales ante eventos anormales para darles confianza y seguridad en torno a lo normal de sus reacciones. El ayudarles a entender el curso común de las reacciones traumáticas no quiere decir que le proveerá a la persona el cierre de su experiencia, pero claro está podría servirle para darle un mayor sentido de control.

- vi. **Apoye y provea información:** el proveer apoyo escuchando reflexivamente, dando información y ofreciendo ayuda práctica ha de ayudar a las personas sentirse más seguras, menos aisladas. La información que pueda dárseles acerca de las reacciones de estrés comunes a los adultos, niños, ancianos y en cuanto a estrategias en el manejo de estrés podrán mitigar también la ansiedad y la preocupación.

Según vaya terminando este proceso es importante identificar si es necesario un cuidado de emergencia médico/psiquiátrico, identifique uno o dos problemas prioritarios que puedan estar molestando al individuo y que han de proveerle de un gran alivio si se le resuelven aunque sea de forma parcial, identifique recursos de apoyo social.

7. Desmovilización:

Una desmovilización es un periodo de descanso breve e informativo inmediatamente después de que el personal ha terminado su tarea activa en la escena de un incidente traumático a gran escala, por ejemplo: desastres, y antes de que regresen a sus deberes rutinarios.

La desmovilización comprende dos segmentos principales. El primer segmento es un periodo de 10 a 15 minutos en el que se le brinda información al personal, para ayudarlos a entender y manejar las posibles reacciones de tensión. El segundo segmento es un periodo de 20 a 30 minutos para comer y descansar antes de regresar a las actividades normales.

La desmovilización usualmente toma los siguientes pasos:

- una introducción del presentador.
- Una breve descripción de lo que es una desmovilización.
- Asegurar que la sección de hablar esté limitada a 15 minutos esta debe incluir: una descripción de las posibles reacciones de estrés, asegurarse de que los síntomas de estrés sean normales, una descripción de los síntomas de estrés comunes, una invitación a cualquiera que quiera hacer un comentario o pregunta.
- Hacer un resumen.
- Brindar información a través de panfletos sobre reacciones de estrés.
- Proveer comida.

Nota: las desmovilizaciones pueden ser difíciles de organizar debido a la logística de proveer tal servicio.

Medidas preventivas a fortalecer

- ✓ Fortalecer los niveles de Educación sobre el estrés
- ✓ Fomentar discusiones sobre el evento y los sentimientos.
- ✓ Hablar lo real, lo que se pudo y lo que no se pudo hacer.
- ✓ Hablar sobre soluciones constructivos
- ✓ Fomentar actividades recreativas y deportivos

Medidas preventivas individuales

- ✓ Trate de mantenerse calmado y bajo control.
- ✓ Concéntrese en la misión inmediato del equipo.
- ✓ Imagínese a usted mismo después de lograr el éxito de la misión.
- ✓ Tome respiraciones profundos y relaje los hombros para reducir la tensión.
- ✓ Recuerde que la fatiga mental es normal y los demás también la sufren, esto ayuda a tomarlo hasta en broma.
- ✓ Esté siempre en contacto con el resto del equipo, mantenga la conversación.
- ✓ Analice los hechos, no saque conclusiones de la nada, ni crea en los rumores.
- ✓ Tome suficiente agua y compártala.
- ✓ Esta frío; trate de calentarse, si esta caliente; trate de enfriarse "cuando sea posible".
- ✓ Mantenga el aseo personal (rasúrese, báñese y cambie su ropa) y limpie su equipo de rescate...
- ✓ Utilice técnicas breves de relajación...
- ✓ Duerma al menos cuatro horas si es posible o haga pequeñas siestas intermedias.
- ✓ Hable sobre lo que esta pasando de manera objetiva, aclare los malos entendidos y aprenda de las lecciones pasadas...
- ✓ Comparta el llanto, hable sobre sus preocupaciones personales, considere hablar con un profesional.
- ✓ Manténgase ocupado cuando no este descansando.

- ✓ Utilice técnicas breves de relajación..
- ✓ Duerma al menos cuatro horas si es posible o haga pequeñas siestas intermedias.
- ✓ Hable sobre lo que esta pasando de manera objetiva, aclare los malos entendidos y aprenda de las lecciones, pasadas...
- ✓ Comparta el llanto, hable sobre sus preocupaciones personales, considere hablar con un profesional.
- ✓ Manténgase ocupado cuando no este descansando.

EN SÍNTESIS

PERFECCIONEMOS NUESTRAS TÉCNICAS DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE NUESTRO PERSONAL INVOLUCRADO EN ACTIVIDADES QUE NO SON UNA NORMALIDAD RUTINARIA

