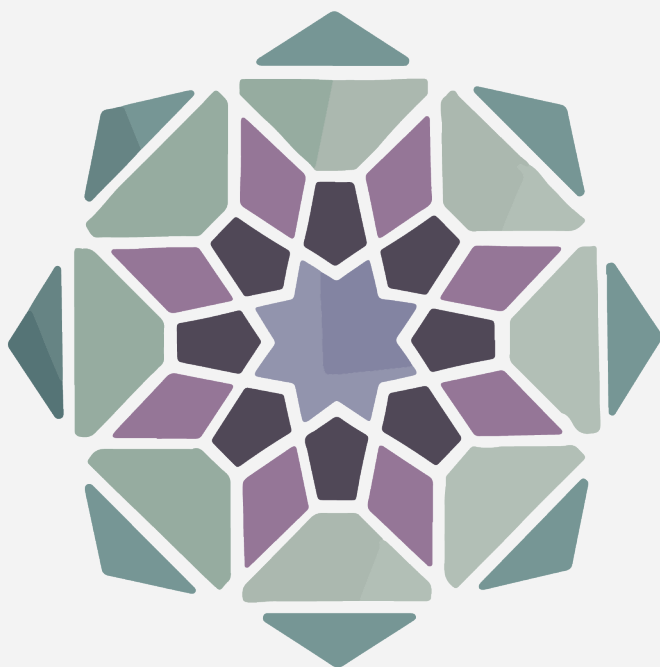


SALUD MENTAL EN CASO DE DESASTRE



SERIE SALUD MENTAL
FOLLETO 5

MARZO 2023

El autor de este folleto, el Dr. Amber Haque, es el director del Programa de Servicios para Familias Musulmanas de ICNA Relief USA. También es investigador del Consorcio Musulmán de Salud Mental, del Departamento de Psiquiatría, de la Universidad Estatal de Michigan:

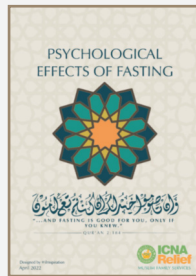
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

SERIE SALUD MENTAL



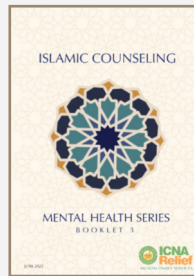
Folleto 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021



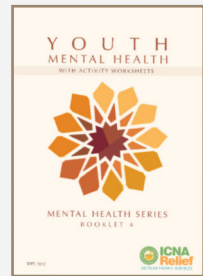
Folleto 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



Folleto 3

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



Folleto 4

https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health

¿Por qué este folleto?

La gestión de desastres salva vidas y reduce el impacto de las crisis en los sobrevivientes de desastres. Este folleto se centra en los aspectos de salud mental de la ayuda en casos de desastres y es útil para cualquier persona interesada en la preparación para desastres o en ayudar a los sobrevivientes de desastres. El folleto forma parte de una serie sobre salud mental publicada por Servicios para Familias Musulmanas de ICNA Relief USA.

Descargo de responsabilidad

Las opiniones expresadas son las del autor y no necesariamente la opinión de ICNA Relief.

Los derechos de autor de las imágenes pertenecen a @ilmspiration

Folleto de salud mental 5, MARZO 2023

¿QUÉ ES UN DESASTRE?

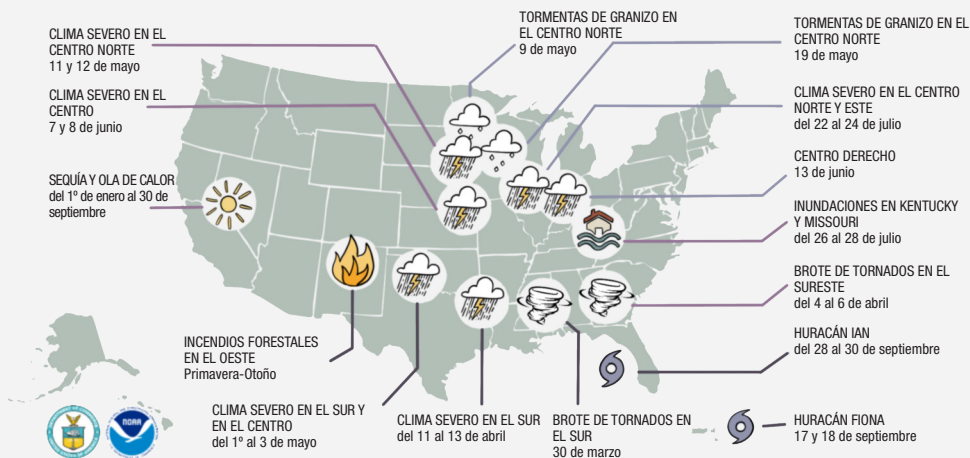
Un desastre es un evento repentino que causa daños significativos, pérdida o destrucción de vidas y propiedades. Los desastres pueden ser naturales o provocados por el hombre y pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. A nivel mundial, hay un promedio de un desastre al día, y la frecuencia de los desastres está aumentando con el cambio climático.

Desastres naturales comunes en los EE. UU.:

- Oeste (Pacífico): terremotos, incendios forestales, volcanes, deslizamientos de tierra.
- Oeste (montañas): terremotos, incendios forestales, tormentas Invernales.
- Medio Oeste: tornados, terremotos (IL, MO), incendios forestales.
- Atlántico Medio: huracanes, tormentas invernales.
- New England: huracanes, tormentas invernales.
- Sur y Sureste: tornados, huracanes, deslizamientos de tierra (KY, WV, VA), terremotos.

Fuente: *The Most Common Natural Disasters Across The U.S. 1 Red Cross*

Desastres meteorológicos y climáticos de miles de millones de dólares en EE. UU. en 2022



EFFECTOS DE LOS DESASTRES EN LOS SOBREVIVIENTES

Los sobrevivientes de desastres pueden experimentar consecuencias físicas como agitación, taquicardia o sudoración y pueden tener problemas para dormir y comer, incluido un antojo de nicotina o alcohol. Algunos sobrevivientes pueden experimentar síntomas como dificultad para respirar y palpitaciones, o malestar gastrointestinal como indigestión y náuseas. También puede haber síntomas somáticos en algunos sobrevivientes, como tensión muscular, dolor o jaqueca.



Emocional

Los sobrevivientes también pueden experimentar una sensación de desesperanza, miedo, ansiedad y depresión, y algunos pueden experimentar culpa, adormecimiento emocional, pánico, ira o resentimiento. Estas reacciones difieren de un individuo a otro y pueden dar lugar a cambios de humor extremos.

Cognitivo

Los sobrevivientes suelen experimentar preocupación, incredulidad, sensación de impotencia o preocupación por las dificultades existentes. Para algunos, puede haber dificultades para recordar, concentrarse y tomar decisiones. Algunas personas pueden culparse a sí mismas o a otras personas por el desastre.

Conductual

Inmediatamente después del desastre, los sobrevivientes experimentan un cambio en los hábitos de sueño, la dieta y un aumento del estado de alerta, el aislamiento social y encuentran conflictos con los demás, incluida la ira o la agitación.

Espiritual

Los sobrevivientes también pueden comenzar a examinar su relación con Dios. Podría haber un aumento en la creencia de un poder superior y de la fe o todo lo contrario, ya sea por una disminución o un cuestionamiento de la fe. Algunos sobrevivientes pueden aumentar sus prácticas religiosas y buscar consejo espiritual.

SALUD MENTAL EN CASO DE DESASTRE

La salud mental en desastres es un campo en crecimiento en el que se aborda a los ayudantes con la actitud de que los sobrevivientes están bajo estrés extremo y no se les considera que sufren ningún trastorno psicológico. En lugar de proporcionar asesoramiento, los profesionales que intervienen en abordaje de desastres reciben capacitación para mantener la calma en circunstancias difíciles. Cualquier intervención de salud mental es realizada por profesionales de la salud mental con licencia que enseñan a los sobrevivientes formas de lidiar con los factores estresantes y prevenir las consecuencias psicológicas negativas del desastre a largo plazo.

Primeros auxilios psicológicos (PFA)

- Resolución del corto plazo.
- Centrado en la reducción de los síntomas.
- Promueve la sanación.
- Aborda el aquí y el ahora.
- Se otorga en función de las necesidades específicas de los clientes.



Los ayudantes están capacitados para exhibir una actitud tranquila y genuina de atención, atender las necesidades de seguridad de los sobrevivientes, satisfacer las necesidades fisiológicas (alimentos, agua, medicamentos), proporcionar acceso a apoyo social y fomentar conductas positivas de afrontamiento.

Precauciones al usar PFA

- Las personas no calificadas no deben tratar de resolver problemas no relacionados con el desastre.
- Tomar en cuenta las diferencias individuales y culturales en las necesidades.
- Tener cuidado de no ser intrusivo si los sobrevivientes no son receptivos.



Intervenciones tempranas

Cada vez se pone más atención a cómo podemos ayudar a aumentar la resiliencia antes de que ocurra un desastre. Las actividades de algunos ayudantes pueden consistir en ayudar a las comunidades a prepararse y planificar antes de que ocurra un desastre. Puede ser un desafío fomentar la preparación cuando todo es pacífico, pero dado que los desastres son inevitables, construir comunidades resilientes es una de las actividades esenciales.

Habilidades para la recuperación psicológica

- Desarrollado por el Centro Nacional para los Trastornos de Estrés Posttraumático (TEPT).
- La atención se centra en la resolución de problemas, la programación de actividades positivas, el control de reacciones, el pensamiento útil y la construcción de conexiones sociales saludables.
- Los objetivos son tener una idea clara de las preocupaciones y prioridades de los clientes.
- Identificar el problema, definir el objetivo y hacer una lluvia de ideas sobre soluciones.

A veces, la mayor angustia proviene de pensamientos inexactos. Los desastres también pueden resultar en un deseo de culpar a alguien por la catástrofe, lo que lleva a comportamientos negativos hacia los demás. Los trabajadores humanitarios deben tomar precauciones sobre los riesgos de desinformación. Los ayudantes también deben esforzarse por ser imparciales y empáticos con las necesidades de los sobrevivientes.

Sobrevivientes que necesitan atención especial

Los que requieren atención médica o quirúrgica.



Condición psiquiátrica preexistente.



Los que tuvieron una exposición al incidente más intensa y prolongada.



Los que tienen baja resiliencia/capacidad de afrontamiento.



Los que tienen estrés agudo u otros síntomas derivados de un trauma psicológico.



Para los que su estrés dura 2 semanas y está afectando el trabajo y las relaciones, se necesitaría ayuda profesional.



Poblaciones vulnerables

Adultos mayores frágiles

Los adultos mayores con las siguientes características necesitarían atención especial debido a una menor movilidad o agilidad física, limitaciones sensoriales, deterioro cognitivo que resulta en una menor toma de decisiones rápidas en una situación de desastre, aquellos que sufren de duelo, baja autoestima, ansiedad y sufren de pobreza.

Los ayudantes tendrían que satisfacer las necesidades físicas de este grupo, proporcionándoles un acceso rápido a los medicamentos y dispositivos de asistencia, al restaurar su rutina, adaptar un entorno posterior al desastre para satisfacer sus necesidades tanto como sea posible y conectándolos con una red de apoyo positiva.



Discapacidad física

Las discapacidades físicas pueden ser crónicas, agudas o intermitentes. Las personas con discapacidad física están lejos de ser un grupo homogéneo. Sin embargo, a menudo se les trata de esa manera en la planificación y respuesta a los desastres, lo que da lugar a comunicaciones o servicios inapropiados que no ayudan a grandes segmentos de los necesitados. Si bien las personas con discapacidades físicas necesitan casi toda la asistencia que se proporciona a los adultos mayores frágiles, también necesitan dispositivos de asistencia prioritarios, como muletas o audífonos. También podrían beneficiarse de los servicios de cuidado, como un ayudante de higiene personal o un intérprete de lenguaje de señas, especialmente durante y después de un desastre. Colaborar con organizaciones locales también ayudaría a la causa.

Discapacidad intelectual

Las discapacidades intelectuales implican un retraso o un desarrollo incompleto de la mente que puede limitar las capacidades cognitivas, lingüísticas, de motricidad y sociales. Mientras que las discapacidades intelectuales comienzan temprano en la vida y retrasan o impiden el desarrollo de habilidades esenciales, los trastornos mentales generalmente ocurren más tarde en la vida y causan una pérdida repentina o progresiva de habilidades. Es esencial comunicarse con claridad, restablecer el acceso a los medicamentos y restablecer todas las fuentes de apoyo.

Socorristas

Las investigaciones muestran que, si bien algunos socorristas experimentan angustia temporal después de un desastre, algunos pueden desarrollar trastornos psicológicos que pueden afectar el funcionamiento y las relaciones personales y sociales. Los socorristas con estos síntomas podrían beneficiarse de la intervención psicológica.

Cuestionario de detección de traumas

El Centro para el Trastorno de Estrés Postraumático tiene el siguiente cuestionario para evaluar las condiciones de salud mental de los sobrevivientes después del desastre, preguntándoles si experimentaron algo de lo siguiente al menos dos veces la semana anterior. Es posible que algunos sobrevivientes necesiten una derivación a salud mental.



- Pensamientos o recuerdos perturbadores sobre el evento que vinieron a su mente en contra de su voluntad.
- Sueños perturbadores sobre el evento.
- Actuar o sentir como si el evento estuviera sucediendo de nuevo.
- Sentirse molesto por los recordatorios del evento.
- Reacciones corporales cuando se le recuerda el evento.
- Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- Irritabilidad o arrebatos de ira.
- Dificultad para concentrarse.
- Mayor conciencia de los peligros potenciales para usted y para los demás.
- Estar nervioso o sobresaltado por algo inesperado.

Responder "Sí" a más de seis preguntas indica la necesidad de una evaluación adicional.

Cuestionario de Detección de Trauma (TSQ, por sus siglas en inglés) - TEPT: Centro Nacional para el TEPT (va.gov)

Los niños y los desastres

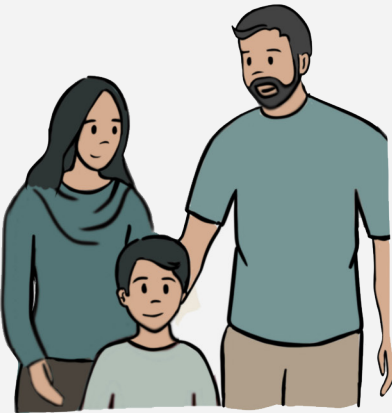
Experimentar un desastre puede hacer que los niños se sientan asustados, confundidos e inseguros. Debido a que los niños no siempre pueden comunicar sus preocupaciones, podría afectarlos más seriamente que a los adultos. Los niños pueden reaccionar de inmediato, y otros pueden responder lentamente después de días o semanas de experimentar un desastre. Conocer los signos comunes a las distintas edades puede ayudar a los padres a reconocer los problemas y responder en consecuencia. Los niños pueden estar más inquietos o portarse mal. Pueden volverse más dependientes o llorar con más frecuencia.



Los adultos en los que confían deben darles atención y tranquilidad.



Recuérdelos a los niños que lo que vieron y experimentaron ya terminó.



Mantenga a los niños con sus padres o familiares.



Anime a los niños a hablar y expresar sus sentimientos.

LO QUE EL ASESOR DEBE Y NO DEBE HACER



DEBE

ser implementado por una organización.

NO DEBE

auto dirigirse.



DEBE

seguir los procedimientos operativos estándar de la organización para ayudar en casos de desastre.

NO DEBE

crear o seguir sus propios procedimientos.



DEBE

ser un oyente no intrusivo.

NO DEBE

pedir detalles sobre lo sucedido.



DEBE

preguntar qué necesitan los sobrevivientes.

NO DEBE

decir a los sobrevivientes lo que necesitan.



DEBE

buscar síntomas de trauma.

NO DEBE

asumir que todo el mundo está traumatizado.

DEBE

reconocer que las respuestas de estrés de los sobrevivientes son normales.

NO DEBE

etiquetar las reacciones o diagnosticar sin las evaluaciones adecuadas.



DEBE

reconocen que los trabajadores de la salud mental también pueden estar traumatizados.

NO DEBE

asumir que es inmune a la compasión o a la fatiga laboral.



DEBE

reconocer que los sobrevivientes se comunicarán cuando lo deseen.

NO DEBE

asumir que no comunicarse es un signo de trastorno.



DEBE

confirmar los hechos antes de compartirlos.

NO DEBE

compartir información que pueda ser inexacta.



CULTURA

La falta de comprensión y respeto de las perspectivas culturales de los sobrevivientes puede crear un obstáculo de comunicación. Tome en cuenta los siguientes consejos cuando ayude a personas de diferentes orígenes culturales.

- Las intervenciones formadas en el occidente se centran más en el individuo que en la comunidad, lo que puede no ser adecuado para personas de culturas colectivistas.
- Hacerse cargo del proceso de recuperación puede ser difícil para las personas que creen en el karma o el destino, ya que tienen una opinión diferente de cuánto control tienen sobre sus vidas.
- Los nuevos inmigrantes con habilidades limitadas en el idioma inglés podrían tener problemas para entender las instrucciones y los anuncios de la participación grupal, lo que lleva a la confusión y el aislamiento.
- Es posible que algunas personas no coman ciertos alimentos debido a sus creencias o preferencias personales.
- Algunos sobrevivientes pueden ofrecer oraciones rituales diarias, que los socorristas deben respetar.

Atención espiritual a los sobrevivientes de desastres

Los sobrevivientes recurren a sus comunidades religiosas en busca de orientación. Los capellanes y los proveedores de atención espiritual suelen ser las primeras personas en responder a los desastres y proporcionar servicios de apoyo. Las relaciones entre los proveedores de salud mental y de atención espiritual deben establecerse mucho antes de una crisis para permitir derivaciones mucho más efectivas. Esto significa que los capellanes/ imanes también necesitan capacitación para responder a los desastres en sus comunidades.



El concepto de desastres en el islam

Según el Corán, los desastres y las calamidades son una prueba de la paciencia de un creyente y una prueba para los que no se ven afectados por los desastres en cuanto a cómo responden a las necesidades de aquellos directamente probados. Cuando se ven afectados por una calamidad y la soportan con paciencia, los creyentes dicen rápidamente: "Pertenece a Alá y a Él volveremos". Los musulmanes creen que una calamidad es una prueba si nos acerca a Alá y un castigo si nos aleja de Alá.



De hecho, pertenecemos a Alá y a Él volveremos (2:156)

Los desastres también son una advertencia de no cumplir con los asuntos prescritos para los musulmanes y de humillarse ante Alá. La experiencia de los desastres es también un medio de expiación de los propios pecados. Uno de los dichos del profeta Mahoma, la paz sea con él, es que "las pruebas no dejarán de afligir a los creyentes en sí mismos, en sus hijos y en sus riquezas hasta que se encuentren con Alá sin tener ningún pecado". (Tirmidhi N° 2399).



Adorar y acudir a Alá en tiempos de dificultad también tiene recompensas especiales para los creyentes en este mundo y en el próximo. Ante cualquier catástrofe, uno debe ser consciente de las bendiciones de Alá, estar agradecido por la protección de Él y compartir el tiempo y la riqueza de uno para facilitar la vida de los demás. Un hadiz dice:

"Las personas más amadas por Alá son aquellas que son más beneficiosas para los demás (Al Mujam Al Aswat)".

Para obtener una guía sobre alfabetización religiosa durante crisis,

desastres y emergencias, consulte: el manual de alfabetización religiosa para crisis, desastres y emergencias de salud pública | Centro para la religión y la cultura cívica (usc.edu)

Autocuidado de los socorristas

Los socorristas deben evaluar continuamente su salud mental siguiendo estas estrategias:



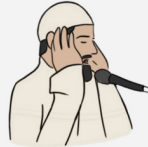
Encontrar apoyo social



Compartir sentimientos con los compañeros de trabajo



Autocuidado físico



Actividades espirituales



Ejercicio de relajación

Servicios de ayuda en casos de desastre de ICNA Relief USA

Los servicios de ayuda en casos de desastre son el núcleo de lo que es ICNA Relief. Desde 2005, el equipo de DRS de ICNA Relief ha respondido a más de 75 desastres naturales y provocados por el hombre. Cada año, huracanes, tornados, inundaciones, incendios y otros desastres afectan la vida de nuestros conciudadanos en todo Estados Unidos. Nuestra misión de servir a la humanidad con sinceridad, compasión y servicio estableció a ICNA Relief como el rostro de la comunidad musulmana en la ayuda en casos de desastre domésticos.

ICNA Relief se asoció con otras ONG, como NVOOD, Salvation Army y American Red Cross, así como con agencias locales y federales en respuesta a desastres, recuperación y gestión de casos. El equipo de DRS de ICNA Relief está comprometido a atender las necesidades de los sobrevivientes de desastres, independientemente de su raza, credo, color o género. Confiamos en Alá, en nuestra fe y luego en la ayuda de nuestros voluntarios y simpatizantes para llevar a cabo esta misión.

En junio de 2022, ICNA Relief Houston y DRS organizaron una conferencia interinstitucional para promover la comunicación y la cooperación y lograr la preparación y la resiliencia frente a los desastres.

Visite nuestro sitio web para ver lo que hacemos para ayudar a los estadounidenses en caso de un desastre: <https://icnarelief.org/disaster-relief/>

Servicios de ayuda en casos de desastre:
Línea de ayuda nacional de ICNA Relief: 844-412-9809

Recursos adicionales:
NIMH » Cómo afrontar eventos traumáticos (nih.gov)
Obtener ayuda después de un desastre | FEMA.gov
Inicio | disasterassistance.gov
Línea directa de ayuda en caso de desastre: Patrocinada por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés), esta línea de ayuda proporciona asesoramiento inmediato a las personas afectadas por cualquier desastre o tragedia. Llame al 1-800-985-5990 para comunicarse con un profesional capacitado del centro de crisis más cercano dentro de la red.



DIAGRAMA DE FLUJO DE SALUD MENTAL EN CASO DE DESASTRE

FOLLETO 5 DE LA SERIE SALUD MENTAL



Nota: los servicios de ayuda en casos de desastre de ICNA Relief actualmente no ofrece servicios de salud mental. Sin embargo, este diagrama de flujo proporciona los pasos generales para que cualquier persona los siga durante un desastre.

NOTAS



ICNA
Relief

SERVICIOS PARA FAMILIAS
MUSULMANAS