

# Desastres Causados por el Ser Humano y la Salud Mental



Los desastres (o catástrofes) causados por el ser humano son a menudo incidentes de violencia masiva, los cuales afectan a las comunidades de toda Carolina del Norte. Estos eventos pueden ser traumáticos, ya que generalmente no hay advertencia y, a veces, puede ocurrir la pérdida de vidas. Los desastres causados por el ser humano pueden ocurrir tanto en entornos pequeños como en espacios transitados. La mejor manera de lidiar con la preocupación sobre un posible evento es conocer la guía de seguridad y saber cómo encontrar recursos de apoyo y salud mental.



## Formas de apoyar la salud mental y emocional en caso de un desastre causado por el ser humano

- Sé consciente de tus alrededores y salidas
- Aprende alguna habilidad que te ayudará durante alguna emergencia
- Disfruta de tus actividades favoritas para aliviar el estrés
- Busca apoyo de salud mental si estás enfrentando dificultades
- Habla sobre tus preocupaciones o inquietudes: no estás solo/a
- Continúa con tus medicamentos y tratamientos recomendados
- Limita las sustancias que afectan los niveles de estrés como la cafeína, el alcohol, el tabaco y otros

### RECURSOS

- Haz un plan: [Ready.gov/es/refugio](https://www.ready.gov/es/refugio)
- Consejos de seguridad pública: [bit.ly/AtaqueMasivo](https://bit.ly/AtaqueMasivo)
- Guía del cuidador: [Ready.gov/es/caregivers](https://www.ready.gov/es/caregivers)
- Guía del tirador activo de FEMA: [bit.ly/FEMAataque](https://bit.ly/FEMAataque)
- Servicios de compensación a víctimas de delitos: [bit.ly/NCcompensacion](https://bit.ly/NCcompensacion)
- Guía específica para personas con discapacidades: [Ready.gov/es/discapacidad](https://www.ready.gov/es/discapacidad)
- La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: **800-985-5990** (Gratis y disponible a cualquier hora. Oprime 2 para español. Usa un videoteléfono para lenguaje de señas)
- Apoyo, recursos y tratamiento para el uso de sustancias: **1-800-662-4357**, [samhsa.gov/encuentra-apoyo](https://www.samhsa.gov/encuentra-apoyo)

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)  
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 5/2024



DEPARTAMENTO DE  
SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE  
CAROLINA DEL NORTE

# Desastres Causados por el Ser Humano y la Salud Mental



Es importante mantenerse en contacto con los demás, cuidarse y buscar apoyo de salud mental después de un desastre causado por el ser humano. Por ejemplo, las comunidades de Carolina del Norte han experimentado eventos de tiroteos activos en los últimos años. La mayoría de los sobrevivientes necesitarán apoyo de salud mental de inmediato y a largo plazo. Hay recursos disponibles para ayudar a las comunidades a unirse, llorar y comenzar a sanar.



## Maneras de apoyar la salud mental y emocional después de un desastre causado por el ser humano

- Mantente en contacto y pasa tiempo con tus seres queridos
- Contacta a un profesional de salud mental
- Sigue las instrucciones de seguridad de oficiales locales
- Toma descansos regulares de las noticias
- Continúa con tus medicamentos y tratamientos recomendados
- Limita las sustancias que aumentan el estrés como la cafeína, el alcohol, el tabaco y otros
- Sé amable contigo; tómate tu tiempo para procesar las reacciones y el dolor

### RECURSOS

- Información y recursos: [bit.ly/EventoTraumatico](https://bit.ly/EventoTraumatico)
- Información sobre TEPT: [bit.ly/ViolenciaMassiva](https://bit.ly/ViolenciaMassiva)
- Apoyo a sobrevivientes de crímenes violentos: [nc-van.org/es](https://nc-van.org/es)
- Maneras de lidiar con los desastres: [MHAnational.org/recursos-en-espanol](https://MHAnational.org/recursos-en-espanol)
- Línea 988: Llama o envía un texto al **988**, [988lifeline.org/es](https://988lifeline.org/es)
- La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: **800-985-5990** (Oprime 2 para español. Usa un videoteléfono para lenguaje de señas)
- La línea de ayuda Peer Warmline: **1-855-PEERS NC** (855-733-7762) (solo inglés)
- Apoyo, recursos y tratamiento para el uso de sustancias: **1-800-662-4357**, [samhsa.gov/encuentra-apoyo](https://samhsa.gov/encuentra-apoyo)

Es normal tener problemas de salud mental después de un desastre o evento violento provocado por el hombre, así como más adelante en tu recuperación. Siempre hay ayuda disponible - nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para buscar recursos y obtener apoyo, NC. ❤️

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • [NCDHHS.gov](https://NCDHHS.gov)  
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 5/2024



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE  
CAROLINA DEL NORTE**