

SOBRELLEVANDO LA TORMENTA: Hacer frente a los efectos del huracán Helene

No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse en respuesta al trauma de un huracán. Las personas pueden experimentar una variedad de emociones antes y después de un desastre o acontecimiento traumático.

Es importante reconocer los signos de angustia emocional y encontrar formas saludables de sobrellevarlo. El autocuidado y la identificación de sistemas de apoyo pueden marcar una gran diferencia. Las personas pueden sentir una variedad de emociones antes y después de un desastre o acontecimiento traumático.

Pasos para cuidarte a ti mismo

- Conectar
 - Conéctate con los demás y crea un espacio para compartir tus sentimientos. Mantén las conexiones siempre que sea posible y confía en los apoyos según sea necesario.
- Mantenerte informado
 - Está atento a las actualizaciones de noticias de funcionarios confiables, pero evita la exposición excesiva a la cobertura del evento.
- Cuidar tu cuerpo
 - Trata de comer sano, mantenerte activo, respirar conscientemente, encontrar tiempo para descansar y evitar el alcohol y otras drogas. Tómate los descansos que necesites.
- Tomar los descansos que necesites.
 - Tómate el tiempo para relajarte. Concéntrate en una actividad o tarea diferente para darle un descanso a tu mente.
- Pedir ayuda
 - Habla con alguien en quien confías. Podría ser un miembro del clero, un profesional de la salud mental o un médico.

Cómo ayudar a tus niños

- Habla con ellos
 - Comparte información apropiada para la edad
 - Tranquilízalos
 - Enfrenta los rumores
 - Responde preguntas
- Da un buen ejemplo cuidándote a ti mismo
- Limita la exposición a los medios de comunicación y la cobertura del evento en las redes sociales

Señas comunes de angustia

- Sentimientos abrumadores de miedo, ira, tristeza, preocupación, aturdimiento emocional o frustración
- Cambios en el apetito, la energía y los niveles de actividad
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones

- Dificultad para dormir o pesadillas
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y erupciones cutáneas
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos
- Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Busca ayuda si alguna de estas interfiere con tus actividades diarias que duran varios días seguidos. Consulta la información de contacto a continuación para obtener recursos.

Apoyo para la salud mental (gratuito, confidencial, 24/7)

Línea de ayuda en caso de desastre: Cualquier persona afectada por el huracán Helene puede llamar o enviar un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (Español oprime "2") para obtener servicios de apoyo en caso de crisis. Personas sordas y con problemas de audición, por favor llamen usando su proveedor de retransmisión preferido.

Línea 988: Llama o envía un mensaje de texto al 988 para hablar con un profesional capacitado en salud mental (inglés y español)

Peer Warmline: Llama al 1-855-733-7762 para hablar con alguien con experiencia vivida en la línea de ayuda entre pares.

Asistencia a los socorristas (gratuita, confidencial, 24/7)

Hope4NC: Cualquier socorrista o voluntario puede llamar al 1-855-587-3463 para recibir apoyo de salud mental.

Información y recursos para personas con discapacidad

Línea directa para discapacitados y desastres: Llama al 1-800-626-4959 o envía un correo electrónico a hotline@disasterstrategies.org para obtener información, remisiones y orientación específica para personas con discapacidades y sus familias durante desastres. Disponible a cualquier hora, cualquier día de la semana.



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

www.ncdhhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 10/2024