

# LIDIANDO CON DESASTRES

## en la comunidad agrícola

**No estás solo. A través del estado y la nación, agricultores tienen dificultades para lidiar con los efectos de un desastre.**

### Sepa Cuando Buscar Ayuda

Aunque es normal sentirse triste, ansioso, o preocupado luego de un desastre, algunos todavía pudieran sentir esas emociones un año o más después de un desastre. Si usted o alguien que conoce tiene problemas para lidiar con sentimientos fuertes luego de semanas/meses, o experimenta una continua interferencia con su funcionamiento normal, busque ayuda accediendo a uno de los recursos encontrados abajo.

### Recursos Útiles

#### **SAMHSA's Disaster Distress Helpline**

**Línea Gratuita:** 1-800-985-5990

**SMS:** Escriba **Hablanos** al 66746

**TTY:** 1-800-846-8517

[Disasterdistress.samhsa.gov/espanol](https://disasterdistress.samhsa.gov/espanol)

#### **Georgia Crisis and Access Line (GCAL)**

**Línea Gratuita:** 1-800-715-4225

La línea gratuita 24/7 de Georgia cuenta con profesionales licenciados en salud mental. Ayuda de lenguaje disponible.

[dbhdd.georgia.gov/access-services](https://dbhdd.georgia.gov/access-services)

#### **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**

**Línea Gratuita:** 1-800-273-8255

Contacte la Línea Nacional de Prevención del suicidio de inmediato si usted o alguien que conoce amenaza con hacerse daño o quitarse la vida así como la de otros, o habla o escribe de la muerte o el suicidio.

#### **Localizador de tratamiento**

<https://findtreatment.samhsa.gov/>



## Respuestas comunes a un desastre

### SU CUERPO

- Problemas estomacales
- Dolores de cabeza
- Se asusta fácilmente
- Ritmo cardíaco elevado
- Sudoración o escalofríos
- Fatiga/pérdida de energía
- Debilidad
- Temblores

### SUS PENSAMIENTOS

- Dificultad para concentrarse
- Sueños/pesadillas del evento
- Dificultad tomando decisiones



### SUS EMOCIONES

- Conmoción
- Negación
- Miedo/ansiedad
- Desesperanza
- Insensibilidad
- Cambios de humor
- Dolor
- Culpa
- Tristeza

### SU CONDUCTA

- Cambios en sus niveles de actividad
- Problemas para relajarse o dormir
- Aumento en el uso de alcohol o drogas
- Pobre desempeño laboral
- Dificultad para mantener el balance de su vida
- Pérdida de interés en actividades que le causan placer

## Sepa como aliviar el estrés

**MANTENGA LAS COSAS EN PERSPECTIVA:** Use fuentes creíbles para mantenerse informado acerca de nueva información pero evite sobreexponerse a noticias relacionadas al evento.

**INFÓRMESE SOBRE RECURSOS DISPONIBLES:** Aprenda sobre recursos que están disponibles para ayudarlo a usted y a otros afectados por tragedias.

**CONÉCTESE CON OTROS:** Hable con amigos, familiares o colegas que a lo mejor están experimentando los mismos sentimientos que usted.

**BUSQUE LA RUTINA:** Mantenga una rutina diaria y de familia normal. Limite responsabilidades demandantes para usted y su familia.

**USE MANERAS PRÁCTICAS PARA RELAJARSE:** Use métodos tales como ejercitarse, meditar o escuchar música relajada.