

# After a Disaster: Self-Care Tips for Dealing with Stress

---

## Things to Remember When Trying to Understand Disaster Events

- No one who sees a disaster is untouched by it.
- It is normal to feel anxious about you and your family's safety.
- Profound sadness, grief, and anger are normal reactions to an abnormal event.
- Acknowledging our feelings helps us recover.
- Focusing on our strengths and abilities will help you to heal.
- Accepting help from community programs and resources is healthy.
- We each have different needs and different ways of coping.
- It is common to want to strike back at people who have caused great pain. However, nothing good is accomplished by hateful language or actions.

## Signs that Adults Need Stress Management Assistance

- Difficulty communicating thoughts
- Difficulty sleeping
- Difficulty maintaining balance
- Easily frustrated
- Increased use of drugs/alcohol
- Limited attention span
- Poor work performance
- Headaches/stomach problems
- Tunnel vision/muffled hearing
- Colds or flu-like symptoms.
- Disorientation or confusion
- Difficulty concentrating
- Reluctance to leave home
- Depression, sadness
- Feelings of hopelessness
- Mood-swings
- Crying easily
- Overwhelming guilt and self-doubt
- Fear of crowds, strangers, or being alone

## Ways to Ease the Stress

- Talk with someone about your feelings— anger, sorrow, and other emotions-- even though it may be difficult.
- Don't hold yourself responsible for the disastrous event or be frustrated because you feel that you cannot help directly in the rescue work.
- Take steps to promote your own physical and emotional healing by staying active in your daily life patterns or by adjusting them. This healthy outlook will help yourself and your family. (i.e. healthy eating, rest, exercise, relaxation, meditation.)
- Maintain a normal household and daily routine, limiting demanding responsibilities of yourself and your family.
- Spend time with family and friends.
- Participate in memorials, rituals, and use of symbols as a way to express feelings.
- Use existing support groups of family, friends, and church.
- Establish a family emergency plan. Feeling that there is something that you can do can be very comforting.

**\* When to Seek Help:** If self help strategies are not helping or you find that you are using drugs/alcohol in order to cope, you may wish to seek outside or professional assistance with your stress symptoms.

# Despues de un Desastre: Consejos Para Tartar la Fatiga Nerviosa

---

## Cosas que hay que acordar cuando se trata de entender un desastre:

- Todos los que ven un desastre son afectados.
- Es normal sentirse ansioso de las seguridad de usted y su familia.
- Sentir profundo miedo, ira, y tristeza es una reacción normal a un evento anormal.
- Admitir nuestros sentimientos nos ayuda a recuperar.
- Concentrarse en sus habilidades y fuerza le ayuda a sanar.
- Aceptar ayuda de programas de la comunidad es saludable.
- Todos tenemos diferentes necesidades y modos de enfrentar una tragedia.
- Es comun querer atacar a la gente que nos ha causado dolor. Pero, nada bueno es realizado con palabras o acciones odiosas.

## Señales que Adultos Necesitan Ayuda en Controlar la Fatiga Nerviosa:

- Dificultad en comunicar sus ideas
- Dificultad en dormir
- Dificultad en mantener el balance
- Frustrado fácilmente
- Aumentar el uso de drogas y alcohol
- La habilidade de poner atencion es corta
- La ejecución de el trabajo no es tan bueno como antes
- Dolores de cabeza y problemas de estómago
- Vision de tunnel, duro de oído
- Resfrio, o síntoma de la gripe
- Desorientó y confusion
- Dificultad en concertar
- No querer salir de sus casa
- Depresión y tristeza
- Sentirse desesperado
- Emoción turbulentos
- Llorar fácilmente
- Inmensos sentimientos de culpa y desconfianza en sí mismo
- Miedo a grupos de gente, estar solo, y a desconocidos

## Modos de Aliviar la Fatiga Nerviosa

- ❑ Hable con alguien sobre sus sentimientos – ira, tristeza, y otros sentimientos – aunque sea difícil.
- ❑ No se sienta responsable por el desastre, o se fruste porque no puede ayudar directamente en el trabajo de rescate.
- ❑ Haga cosas que le ayude a sentirse mejor en lo emocional y físico. Sea activo, pensando saludable le ayudara (comiendo bien, descansar, ejercicio, relajación y meditación).
- ❑ Mantenga un hogar normal y una rutina normal, reduciendo las demandas que pueden tener usted y su familia.
- ❑ Pasé tiempo con su familia y con amigos.
- ❑ Participe en actividades en memoria de los que murieron en el desastre y uses símbolo como una manera de expresar sus emociones.
- ❑ Use grupos existentes de apoyo para la familia, apoyo para los amigos, y grupos de la iglesia.
- ❑ Establezca un plan de emergencia para su familia. Sintiendo que hay algo que puede hacer puede hacerlos sentirse mejor.

**Cuando buscar ayuda:** Si no le ha ayudado el esfuerzo propio o esta tomando drogas o alcohol para enfrentar lo que ha pasado, tal vez debe de buscar ayuda profesional para su fatiga nerviosa.