

COMMON REACTIONS TO DISASTERS

Physical

Fatigue, exhaustion
Gastrointestinal distress
Appetite change
Tightening in throat, chest, or stomach
Worsening of chronic conditions
Somatic complaints

Emotional

Depression, sadness
Irritability, anger, resentment
Anxiety, fear
Despair, hopelessness
Guilt, self-doubt
Unpredictable mood swings

Cognitive

Confusion, disorientation
Recurring dreams or nightmares
Preoccupation with disaster
Trouble concentrating or remembering things
Difficulty making decisions
Questioning spiritual beliefs

Behavioral

Sleep problems
Crying easily
Avoiding reminders
Excessive activity level
Increased conflicts with family
Hypervigilance, startle reactions
Isolation or social withdrawal

Reacciones Comunes a un Desastre

Físico

Fatiga, agotamiento
Aflicción gastrointestinal
Cambio en apetito
Tensión en la garganta, estomago, o el pecho perdido
Condiciones crónicas empeoran
Quejas somáticas

Emocional

Depresión, tristeza
Irritable, ira, resentimiento
Ansiedad, miedo
Desesperación, sintiéndose
Culpa, desconfianza en sí mismo
Cambio de emociones que no se puede predecir

Cognición

Confusión, desorientamiento
Sueños o pesadillas que se repiten
Preocupación por el desastre
Problema en concentración o recordar
Dificultad haciendo decisiones
Duda en creencias espirituales
.

Conducta

Dificultad en dormir
Llorar fácilmente
Evitar recordar
Nivel de actividad excesivo
Problemas con la familia
Vigilancia, reacción sobresaltada
aislamiento o retiro social