

IMPACTO DE LOS DESASTRES EN LA SALUD MENTAL ¹

Los desastres comparten tres características:

- 1) **amenazan la integridad y la vida de un gran número de personas;**
- 2) **afectan los procesos sociales** causando la interrupción de los servicios, las redes de apoyo y la pérdida de recursos comunitarios, entre otros.
- 3) **involucran consecuencias secundarias** en la salud mental y física entre los afectados.

Ademas:

Deterioran los apoyos de se que dispone

Surgir diferentes tipos de problemas sociales

Agravan los problemas de desigualdad e injusticia social

Pero dependen de:

La preparación previa

Las características del territorio

El tipo de desastre (amenaza)

La respuesta brindada

El grado de vulnerabilidad

Las capacidades individuales, comunitarias y de los sistemas institucionales para brindar respuesta y acompañamiento.

LOS DESASTRES PUEDEN PROVOCAR UNA VIVENCIA DE ESTRÉS.

Que es:

Un proceso que involucra tres procesos cognitivos de **estrés, evaluación y afrontamiento**.

“El **estrés** psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986: 43)

“la **evaluación** cognitiva como aquel proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo” (Lazarus y Folkman, 1986: 56)

Y “el **afrontamiento** como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986: 142).

¹ Tomado de: MINSAL, ONEMI, Centro de Investigación para la Gestión Integrada del Riesgo de Desastres (CIGI- DEN), & Agencia de Cooperación Internacional de Japón (JICA). (2019). *Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres*.

TRES POSIBLES REACCIONES:

Estrés del Trauma: Como acontece algo inesperados, incontrolables, crean de manera intensa la sensación de seguridad y auto-confianza. Ello provoca intensas reacciones de vulnerabilidad y temor hacia el entorno. La sensación es sentir miedo frente a lo desconocido, miedo a morir, temor por la afectación de sus seres queridos. Es una respuesta normal y adaptativa

Esto no puede ser eliminado, si puede ser acompañada fomentando la sensación de seguridad, por ejemplo educando acerca de los riesgos presentes en el territorio, realización de simulaciones y/o simulacros, elaboración y ejercitación de planes de emergencia, entre otros.

Estrés de pérdida, es el impacto que genera una pérdida sobre una persona o comunidad. Ej: La muerte de un ser querido es uno de los más intensos sentimientos que impactan al ser humano; el deterioro de la salud, la falta de trabajo, de la vivienda, de los recuerdos como fotografías y otros.

En el duelo, se experimentan sentimientos, por ejemplo, negación, rabia, culpa, tristeza, entre otros y que pueden alternarse entre sí y volver a sentir tristeza o culpa.

Para ayudar es útil el acompañamiento individual, la realización de rituales y ceremonias, construcción comunitaria de memoriales, entre otros.

El **Estrés de la vida cotidiana,** se refiere a los desafíos que deben enfrentar frente al cambio de sus condiciones de vida. Ej: la destrucción de la vivienda, establecimiento educacional, modificación de las redes de apoyo social, la reubicación en albergues, el aumento de los tiempos de traslado, la falta o modificación en la continuidad de los servicios básicos, etc., producen un cambio de estilo de vida. Hay sentimientos de temor, desesperanza, frustración, tristeza, etc., debido a que lo que tenía por normal y rutinario, cambió de forma drástica.

Exige un gran esfuerzo de adaptación, pudiendo generar tensiones en el ámbito relacional e intensificar los conflictos preexistentes con otros, con un gran desgaste del organismo a nivel físico y mental.

DEPENDEN DEL:

Contexto (por ejemplo, capacidad de control del estrés)

tiempo (corto en comparación con la adaptación a largo plazo)

características individuales (por ejemplo, estilos de procesamiento de la información y procesos de afrontamiento basados en el significado) (3).

REACCIÓN DE LAS PERSONAS:

La mayoría de las personas: afrontará bien un evento traumático y se recuperará natural y espontáneamente.

Un grupo importante: responderá con signos y síntomas de ansiedad, estrés, quejas somáticas, pesadillas y estados de ánimo depresivo. Lo que es normal.

Un grupo menor: tendrá algunos problemas tales como estrés agudo, consumo problemático de alcohol y drogas, deterioro funcional, depresión y trastorno de estrés post traumático (TEPT).

HAY FACTORES QUE PUEDEN GATILLAR CRISIS:

La pérdida de empleo, los daños a la propiedad, las malas relaciones de pareja, las condiciones físicas de salud relacionadas con el desastre, el duelo por la pérdida de personas cercanas, la vida en residencias temporales y el desplazamiento.

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) podría estar entre 3,7% a 27% durante los primeros dos años posteriores al evento traumático.

TOMAN DIFERENTES CAMINOS:

El grupo de personas **resilientes:** presentan una afectación inicial y vuelven rápidamente a su funcionamiento anterior; así también lo logran, de forma gradual, el grupo de personas que se **recuperan**.

Los de **inicio tardío**, son los diagnosticados después de 6 meses y tienden a empeorar con el tiempo.

Finalmente, en el grupo de **disfunción crónica**, están los que presentan niveles clínicos de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en múltiples evaluaciones.

Las personas pueden ser:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| - Resilientes 35-65%, | Recuperan 15-25% |
| - inicio tardío 0-15% | Disfunción crónica 5-30%. |

FACTORES QUE CONTRIBUYEN PARA QUE LAS PERSONAS SE RECUPEREN:

La edad y género de las personas

Nivel de preparación y exposición previa

Recursos económicos

Creencias de aceptación de muerte, justicia y normas compartidas culturalmente

Recursos sociales (como soporte y red social)

Características de personalidad como auto-mejora (self-enhancement), optimismo, fortaleza (hardiness), auto eficacia del afrontamiento (copingself-efficacy) y percepción de control.

LOS PROCESOS COLECTIVOS QUE OCURREN:

- Aumento de la cohesión social y conductas prosociales.
- Propiciar que las acciones de intervención que se ejecuten consideren un abordaje que permita la pronta reconstrucción del tejido social.