

EN CONTEXTO DE CRISIS, ES POSIBLE QUE:

EXPERIMENTOS

A

A NIVEL FÍSICO

Dolor de cabeza, dolor o malestar en la espalda, cuello y hombros, dolor de estómago y/o diarrea, náuseas o vómitos, falta de energía, cansancio, dificultades para dormir.

B

A NIVEL EMOCIONAL

Estado de alerta permanente, desconfianza, tristeza, rabia, culpa, frustración, impotencia, miedo, confusión, desamparo, desánimo, soledad. Sentir preocupación y ansiedad por el futuro. Estos sentimientos pueden ir y volver cuando tú menos lo esperas.

C

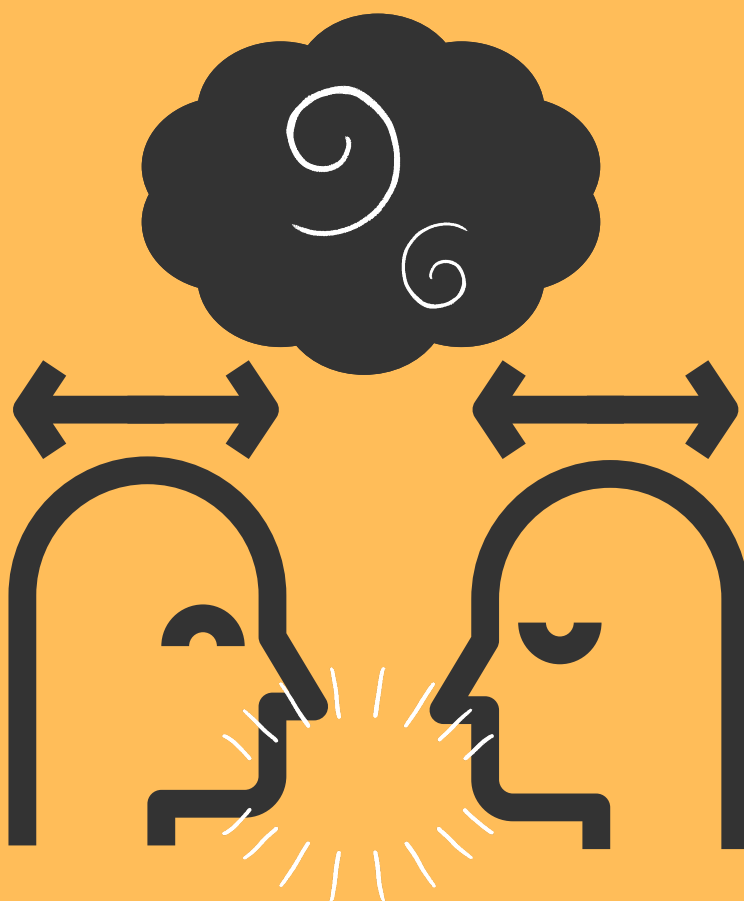
A NIVEL DEL PENSAMIENTO

Dificultad para concentrarse, no poder dejar de pensar en los acontecimientos, pérdida de memoria en cosas cotidianas, inseguridad. Recordar momentos dolorosos del pasado.

D

A NIVEL CONDUCTUAL

Pérdida de apetito o ganas de comer más, ganas de fumar más o beber más alcohol; Dificultad para salir de casa o alejarte de tus seres queridos. Tendencia a sobreproteger a niños(as), temores a cosas que antes no tenías.



Si bien, todas las personas tenemos distintas reacciones, recuerda que experimentarlas en situación de crisis es algo completamente esperable.

Red de Apoyo en el Área de Salud Mental
UMCE.