

## **HABLAR DE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIA**

Las palabras y las imágenes importan a la hora de hablar y describir el impacto de las emergencias en la salud mental. Hay una gran diferencia entre hablar de una persona impactada como víctima pasiva que sufre trastornos de estrés postraumático o como un/a superviviente que muestra y expresa las reacciones emocionales habituales ante una situación muy estresante y peligrosa. Los periodistas y otras personas que informan sobre catástrofes pueden apoyar el proceso de recuperación presentando la emergencia y a los supervivientes de forma respetuosa y empoderante.

Un factor importante para poder recuperarse emocional y prácticamente de una catástrofe es la capacidad de participar activamente en todo el proceso de curación y recuperación. Ser percibido como un/a superviviente activo/a y no como una víctima pasiva también promueve la dignidad. En las situaciones de emergencia, las personas pueden estar atravesando el momento más difícil de sus vidas. Es importante representarlas con compasión y evitar mostrar situaciones degradantes, o hacer cualquier cosa que pueda resultar en riesgo de represalias o estigmatización. Incluso cuando se refleja la extrema gravedad de la situación, hay que tener cuidado de no representarlos como dependientes, y, en lugar de ello, mantener su dignidad y apoyar su capacidad de acción.

### **EVITAR HABLAR DE POBLACIONES TRAUMATIZADAS Y TEPT DESPUÉS DE UNA CATÁSTROFE**

Tras una catástrofe, a menudo leemos y oímos que todas las «víctimas de la catástrofe están profundamente traumatizadas y sufren de trastornos de estrés postraumático (TEPT)». El uso de estos términos técnicos puede dar lugar a la estigmatización y socavar la resiliencia y el proceso natural de recuperación que la mayoría de la gente vive tras una crisis de enorme impacto y consecuencias.

Tras una catástrofe, la mayoría de las personas se verá muy afectada por haber sobrevivido a un acontecimiento extremadamente estresante, pero no todos/as quedarán traumatizados/as. En un primer momento, hablar de personas que sufren TEPT no tiene sentido, ya que en realidad se trata de una afección que sólo puede diagnosticarse semanas y meses después y que puede necesitar tratamiento por parte de profesionales.

### **REACCIONES NORMALES Y MECANISMOS NATURALES DE SUPERACIÓN**

Se ha demostrado que sólo un pequeño porcentaje de la población afectada en una emergencia sufrirá problemas de salud mental a largo plazo, como depresión grave, trastornos de ansiedad o TEPT, que requieran atención por parte de profesionales de la salud mental. La mayoría son capaces de hacer frente a sus reacciones gracias a su propia resiliencia y el apoyo social, por parte de su familia y comunidad próxima. Los esfuerzos en materia de salud mental y apoyo psicosocial favorecerán los procesos naturales de recuperación. Dado que la mayoría de las personas vivirá un rango de reacciones distintas, es importante entender de qué se trata de

reacciones normales a situaciones muy estresantes y no necesariamente de una indicación de que se sufre un trastorno mental grave o una depresión profunda.

### **QUÉ ES LA SALUD MENTAL Y EL APOYO PSICOSOCIAL**

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja promueve un enfoque sobre salud mental y apoyo psicosocial basado en la comunidad, para alcanzar al mayor número de personas. Este apoyo incluye primeros auxilios psicológicos, reunión de familias, actividades estructuradas para los niños/as, espacios seguros para la niñez, garantizar el acceso a la información sobre reacciones a acontecimientos estresantes y los buenos mecanismos de superación, y el establecimiento de grupos de apoyo para las personas impactadas. El objetivo es facilitar y promover la resistencia natural de las personas, las familias y las comunidades. También forma parte del apoyo remitir asistencia profesional a quienes ya tienen problemas de salud mental o desarrollan complicaciones graves tras una catástrofe.

### **HABLAR CON LOS NIÑOS**

Después de una catástrofe importante, todavía se puede ver a los niños/as jugando y riendo. Esto no significa que las infancias no estén impactados por la catástrofe; sólo demuestra que la afrontan de forma diferente a los adultos. Cuando hablamos con niños/as en situaciones de emergencia, debemos de tener en cuenta que son especialmente vulnerables tanto física como emocionalmente.

- Obtener permiso de su cuidador para hablar con el niño/a.
- No presionar al niño o la niña para que hable de cosas que no quiera compartir.
- Tratar al niño o niña con el mismo respeto que si hablara con un adulto.
- Tener en cuenta el derecho a la intimidad de los niños y niñas y determinar si es necesario utilizar sus nombres o fotografías
- Si se encuentra con un niño o niña no acompañado/a, llévelo/a a un lugar seguro donde se intentará reunirlo/a con sus cuidadores o su familia.