

SAÚDE MENTAL

Desastres interrompem vidas e colocam em risco a saúde mental. Gerenciar o estresse, o medo e a incerteza que se seguem é crucial para a resiliência emocional.



Você sabia...



28% de sobreviventes de desastres

desenvolverão sintomas depressivos após o acontecido.*

Desastres são estressantes para todos.

Aprenda a reconhecer sinais de angústia e obtenha estratégias e recursos para ajudar a se recuperar e prosperar.

CONHEÇA OS SINAIS



Em adultos...

- Problemas físicos, como dores de estômago ou de cabeça.
- Pesadelos ou outros problemas de sono.
- Dificuldade em se concentrar.
- Perda de interesse em atividades que normalmente gosta.
- Sentimentos de culpa por não ter prevenido ferimentos ou mortes.
- Ter pensamentos de vingança.



Em crianças...

- Apegar-se aos cuidadores e/ou chorar com facilidade.
- Ter acessos de raiva ou estar irritado e perturbado.
- Retornar a comportamentos como molhar a cama e chupar o dedo.
- Incorporar aspectos do evento traumático no jogo imaginário.

É normal ter emoções intensas após um desastre.
Você não está sozinho.

Há pessoas que se importam com você e querem ajudar.

Com o tempo e apoio, **you se recuperará.**

988

Apoio à saúde mental, prevenção de suicídio e linha de apoio em crises 24/7.

Disque 9-8-8.



Apoio



Informações

Disque 3-1-1
Serviços Municipais

Disque/Mensagem
1-800-985-5990

Linha de Apoio ao Estresse em Desastres

Estratégias de Cura

- **Conecte-se** com outras pessoas.
- **Como de forma saudável**
- Procure **ajuda** profissional.
- Faça **atividades** físicas
- **Aprenda** novas habilidades para aumentar a confiança e a autoestima..
- **Durma** bem
- Tenha contato com a **natureza**.
- Faça coisas **que gosta**.

Ajude a si mesmo primeiro...

Quando você voa em um avião, a comissária de bordo instrui a “colocar sua máscara de oxigênio primeiro” antes de ajudar os outros. Por que esse é um conselho importante para proteger sua saúde?

Porque, se você ficar sem oxigênio, não conseguirá ajudar os outros com a máscara de oxigênio deles.

Da mesma forma, a **SUA** saúde mental vem em **PRIMEIRO LUGAR!**

Lembre-se de respirar...

- 1 Coloque seu dedo no centro.
- 2 Siga as setas para a direita e respire por quatro segundos.
- 3 Quando chegar ao centro, segure a respiração por quatro segundos.
- 4 Siga as setas para a esquerda, expirando por quatro segundos.
- 5 Repita até se sentir calmo.

