CUÁNDO PEDIR AYUDA

Los sentimientos de desapego, escape y apatía pueden ser maneras eficaces de conservar la energía emocional y recuperarse emocionalmente.

Si se convierten en un problema que interfiere con sus actividades diarias, puede ser hora de buscar ayuda.

Consulte a su médico o llame a la línea de ayuda gratuita y confidencial.

LUNES-VIERNES, DE 8AM A 5PM

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales de Nebraska

1-800-464-0258

24 HORAS/DÍA, 7 DÍAS/SEMANA

Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

1-888-866-8660

NEBRASKA STRONG
RECOVERY PROJECT

NebraskaStrongRecoveryProject.Nebraska.edu

SÍGANOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

@NebraskaStrongRecoveryProject
@NebraskaStrong

Nebraska Fuerte
Proyecto de Recuperación

NEBRASKA STRONG
RECOVERY PROJECT

ASISTENCIA GRATUITA Y CONFIDENCIAL

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales de Nebraska

1-800-464-0258

Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

1-888-866-8660

La cuesta abajo:
estrés prolongado

Agotamiento, miedo, ira, cinismo, desilusión, y tristeza son reacciones comunes a situaciones de estrés prolongado.

Estas reacciones son normales y apropiadas cuando algo se pierde durante un largo período de tiempo, pero con el tiempo pueden tener resultados negativos, tales como:

- Dificultad para quedarse o permanecer dormido
- Pesadillas
- Irritabilidad; arrebatos de ira
- Consumo excesivo de alcohol / drogas
- Dificultad para concentrarse
- Preocupación excesiva, hipervigilancia o inquietud extrema
- Revivir el evento
- Sentir culpa y dudar de sí mismo
- Bajar los brazos y sentirse aislado
- Emociones dolorosas repentinas
- Apatía, evitar emociones, actividades y situaciones

Cada persona tiene su propio tiempo individual para recuperarse.

Algunas personas pueden vivir por el resto de sus vidas enfadadas con la injusticia de la situación que han pasado. Sin embargo, con apoyo y orientación, la mayoría de las personas son capaces de superar esto.

Folleto adaptado de Wisconsin Project Recovery - Lutheran Social Services.

El camino cuesta arriba:
recuperación

La adversidad nunca es agradable, pero se pueden aprender lecciones importantes y nueva información de ella, algunas son:

- Reformular el significado de la vida y el establecimiento de prioridades; encontrar mayores propósitos, valores y significado a la vida.
- Darse cuenta de la importancia de las relaciones – ayudar a otros puede ser la forma de "devolver" la ayuda recibida durante el desastre.
- El poder positivo de la relación con nuestros vecinos y comunidades.
- Las cualidades de familias fuertes; lo cual incluye compromiso, apreciación, tiempo de comunicación, defensa y bienestar espiritual.
- La necesidad de dar gracias y los beneficios de hacer celebraciones.

Esto es lo que puede hacer ahora mismo para asegurarse de que está listo para el camino cuesta arriba!

- Descanse lo suficiente.
- Tome tiempo para usted.
- Converse con alugien si se siente abrumado.