

Catástrofes naturales y dolor

Las catástrofes naturales se están haciendo más comunes en Australia debido a los efectos del cambio climático. Cuando una comunidad se ve devastada por una catástrofe natural, no sólo se ve afectada negativamente por el fenómeno meteorológico sino por todo lo que lo rodea. Los momentos previos, la negociación con el gobierno para obtener apoyo prolongado, la ayuda a la comunidad, la limpieza, la espera y el miedo residual pueden ser tan angustiantes como el acontecimiento propiamente dicho.

Afrontar la pena después de una catástrofe natural

Conéctese con los demás

Acercarse a hablar con una persona que ha vivido lo mismo que usted, sea en su comunidad como en otro lado; esto puede ayudarle a sentirse menos solo/a. Prestar apoyo a otra persona también puede ayudarle a usted en el proceso de recuperación.

Cuide de su propia persona

En las postrimerías de una catástrofe, puede resultar difícil relajarse, especialmente si todavía queda trabajo por hacer. Es importante cuidar de sí mismo/a. Duerma bien, asegúrese de comer bien y a menudo, y muévase si ya no lo está haciendo. Además de cuidar su salud física, las prácticas de conciencia y presencia, por ejemplo, las

meditaciones dirigidas, pueden ayudarle a reforzar su salud mental.

Busque el orden

Cuando todo a nuestro alrededor está fuera de control, puede ser reconfortante crearnos una estructura y un orden. Váyase a dormir y levántese a la misma hora todos los días, coma las comidas a intervalos regulares, y trate de hacer tiempo para las actividades y los rituales que solía disfrutar. Volver a asumir el control de las pequeñas cosas puede ayudarnos a aceptar las cosas que no están bajo nuestro control.

Hable al respecto

Cuando estamos afligidos por una pérdida, como la pérdida de una casa, comunidad o del sentido de seguridad, podemos esperar toda una gama de emociones, incluso algunas que pueden resultar difíciles de manejar. Pedir la ayuda de la familia, los amigos o profesionales y hablar acerca de nuestras emociones es una buena manera de afrontar la pérdida. Hablar acerca de lo que estamos viviendo al principio de nuestra recuperación también puede facilitar el proceso.

No a las grandes decisiones

Es importante dejarse sanar, descansar y recuperar antes de tomar grandes decisiones o hacer cambios de vida. Aún en el mejor de los casos, hacer grandes cambios en nuestra vida acarrea emociones de incertidumbre y temor a lo desconocido. Concéntrese en restablecer su vida antes de hacer grandes cambios.

Hay ayuda disponible

Si desea ayuda para afrontar sus emociones, siempre puede llamar al número de ayuda gratis al **1300 845 745**. Hay voluntarios capacitados de Griefline disponibles para colaborar con usted en todos los aspectos de su pérdida. Además, puede conectarse con otras personas que comprendan en los foros de Griefline en griefline.org.au/forums