

## ¿QUÉ NOS SUCEDE Y CÓMO SOBRELLEVAR LOS DESASTRES NATURALES?

Junio 2024

Ante el desastre natural que se vive en la region y a nivel nacional el Centro de Contención y Orientación Psicosocial (CCOP) de la DET está preocupado por el impacto que puede tener en ti o en tu familia el evento climático que vivimos.

### ¿Cómo cuidar su salud emocional?

Es importante saber que ante situaciones de catástrofes es natural sentir **estrés, ansiedad, angustia y preocupación** durante y después de un desastre. Cada persona reacciona de manera diferente y sus propios sentimientos cambiarán a lo largo del tiempo. **Tome conciencia de cómo se siente y acéptelo.** Cuidar su salud emocional durante una emergencia lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse y proteger a su familia. Cuidarse a sí mismo durante una emergencia lo ayudará a recuperarse a largo plazo.

Las personas con afecciones mentales preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento durante una emergencia y estar atentas por si presentan nuevos síntomas.

**Por lo que es importante saber que podríamos tener las siguientes reacciones esperables:**



Temor, ansiedad, desesperación, irritabilidad, temperamento explosivo, frustración, falta de concentración y atención, mantenerse excesivamente ocupado, asustarse fácilmente, insomnio, llorar sin motivo aparente, sentir un mayor deseo de consumir drogas o alcohol, entre otros.

Nuestro objetivo es otorgar orientación y contención a las y los trabajadores CODELCO y CONTRATISTAS de nuestra división cuando presenten dudas o inquietudes respecto de su salud mental o cuando estén atravesando alguna dificultad.



Somos un equipo de especialistas en Salud Mental que te acompañará brindándote orientación, contención y psicoeducación.

Recuerda que nuestra atención es voluntaria y confidencial y puedes solicitarla de manera personal, de esta manera protegemos tu derecho a la confidencialidad y privacidad.



La información de las entrevistas se maneja con total reserva y serán empleadas sólo pensando en tu bienestar.

Esta atención no constituye terapia psicológica, sin embargo, el profesional podrá orientar en la necesidad de buscar atención y/o tratamiento formal a través de su sistema de salud.



**CENTRO DE CONTENCIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**

+56 939508266 (lunes a viernes - TURNO H)  
Unidad de Gestión Conductual y Salud Mental – GSSO