

El Programa de Consejería en Crisis, Proyecto R.E.S.C.A.T.E. (Recuperando Efectivamente con Servicios de Consejería, Asistencia a Tiempo en Emergencias”), brinda servicios a las comunidades afectadas por algún desastre.

Su enfoque es reforzar a la comunidad a través del proceso de sanidad utilizando:

- consejería y apoyo emocional
- educación sobre las reacciones post-traumáticas
- informar sobre recursos locales y cómo conseguirlos
- identificar aquellos que necesitan ayuda intensiva y referirlos a los servicios que requieren

Este programa está integrado a la comunidad, donde se encuentra la necesidad de los servicios.

Recuerda:

En la vida siempre existen situaciones difíciles pero la manera en como las enfrentamos hace la diferencia.

Confía en tu habilidad para sobrevivir y convertirte en una persona más fuerte con cada experiencia. Tienes la capacidad para superar la crisis.

¿Buscas respuesta y solución a tu situación emocional?

Si necesitas ayuda, estamos para servirte.

¡Llama a la Línea PAS!
(Primera Ayuda Sicosocial)
Tel. 1-800-981-0023
1-888-672-7622 TDD
7 días/ 24 horas

***Gente que te entiende
y atiende...***

P.O. Box 607087
Bayamón, PR. 00960-7087
Tel. (787) 763-7575

ASSMCA

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

Programa Integrado de
Intervención en Crisis

**Qué es una Crisis
Emocional**



Tel. 1-800-981-0023
CEE-SA-16-9555

El Programa Integrado de Intervención en Crisis, (PIIC), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción, ASSMCA, brinda ayuda emocional a personas que estén atravesando una crisis.

¿Qué es Crisis?

Es un estado temporero de desorganización caracterizado por la incapacidad para manejar adecuadamente una situación particular de emergencia. En la crisis, la persona se descompensa, paraliza e incluso suele depender de otra persona. Sin embargo, la crisis es un estado reversible, temporero y tiene un fin.

Hay diferentes respuestas ante la crisis:

- después del periodo de turbulencia emocional la persona vuelve a su estado usual de funcionamiento, previo a la crisis.
- la persona se deprime y puede enfermar o hacerse daño.
- la persona se transforma y emerge con una nueva fortaleza, sabiduría y una nueva visión de la vida.

Todo evento que llega repentino a nuestras vidas y rompe con nuestro ciclo de vida normal nos puede afectar emocionalmente y provocar síntomas de estrés.

Estos síntomas son reacciones normales ante que no es usual para nosotros y que resulta estresante. Son reacciones que ocurren durante y después de la crisis. Entre más información y preparación tenga la persona sobre cómo manejar una crisis adecuadamente, menor serán los síntomas y el impacto de la misma.

Respuesta biológica ante una crisis:

- * fuerte dolor de cabeza-acompañado con pesadez
- * náusea y/o vómitos
- * diarreas o constipación
- * fatigas
- * cambio en el sueño
- * cambio en el apetito
- * rash cutáneo
- * cambio en la frecuencia cardíaca y respiratoria
- * cambios en el consumo de ATOD

Respuesta emocional ante una crisis:

- * ansiedad
- * frustración
- * alteración en el estado de ánimo
- * irritabilidad
- * sentimiento de abandono
- * tristeza
- * pesimismo
- * risa nerviosa
- * preocupación excesiva

Respuesta a nivel mental ante una crisis:

- * poca concentración
- * olvidos
- * poca productividad
- * letargo
- * confusión
- * embotamiento de ideas

Respuesta social ante una crisis:

- * aislamiento
- * intolerancia
- * resentimientos
- * desconfianza

Respuesta a nivel espiritual ante una crisis:

- * vacío
- * pérdida del significado de la vida
- * pérdida de Fe
- * aumento de la Fe
- * culpas

La manifestación de estos síntomas dependerá de:

- * las herramientas que tenga la persona en el momento de la crisis.
- * problemas pre-existentes.
- * apoyo emocional que reciba en esos