

POST- EMERGENCIA



Los socorristas voluntarios se ven expuestos a desastres y emergencias, experiencias emocionalmente desbordantes que pueden generar afectaciones en la salud mental, por tanto es importante reconocer y expresar las emociones.

Síndrome post-emergencia

- Insomnio
- Cefaleas
- Estados de angustia (inquietud motora)
- Trastornos digestivos
- Falta de concentración
- Debilidad muscular
- Anhedonia (incapacidad de sentir placer)



¿QUÉ CREE QUE LE FALTO?

¿QUÉ HIZÓ?

¿QUÉ SINTIÓ?

¿QUÉ PASÓ?

