

ALGUNES RECOMANACIONS

Si us trobeu davant d'una situació d'emergència social:

- **Demaneu que us escoltin.** Sovint les persones que us envolten volen ajudar-vos, però no saben com fer-ho.
És molt important que us escoltin sense dir-vos com us heu de sentir, i que us permetin expressar el vostre dolor obertament i sense límits.
- **Penseu en situacions que heu superat gràcies als vostres recursos i habilitats.** Us ajudaran a superar situacions difícils que se us presentin.
- És important que, a poc a poc, torneu a **prendre el control de la pròpia vida i contraiguen compromisos.**
- **Mantingueu hàbits de vida saludables** (alimentació, son, pràctica d'activitats, etc.).
- **Qualsevol font d'informació oficial us evitarà malentesos.**

COM ACTUAR AMB INFANTS

Recordeu que els infants responen tal com veuen que ho fan les persones adultes.

- **Doneu-los explicacions breus i senzilles,** que els infants puguin entendre. No els digueu mentides.
- **Respongueu sempre a les preguntes que us facin.** No els doneu més informació si no la necessiten.

TELÈFON 24 H

Truqueu al telèfon
d'Urgències i Emergències Socials:

900 703 030

- Per a qualsevol dubte, assessorament o informació, heu d'adreçar-vos al vostre centre de serveis socials de referència.

Tel. 900 922 357

- Conserveu aquest tríptic, us pot ser d'ajuda si es presenta una situació d'emergència social.

CUESB

CENTRE D'URGÈNCIES I EMERGÈNCIES
SOCIALS DE BARCELONA

C/ LLACUNA, 25. BARCELONA
barcelona.cat/serveissocials

CUESB

CENTRE D'URGÈNCIES
I EMERGÈNCIES SOCIALS

BARCELONA.CAT/SERVEISSOCIALS

COM ACTUAR EN UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA SOCIAL



Ajuntament de
Barcelona



EN UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA...

Davant d'una situació de sinistre a la ciutat, els i les professionals dels serveis d'emergències socials actuen. **L'objectiu principal és atendre les persones afectades i proporcionar-los l'ajuda necessària perquè puguin tornar a la normalitat al més aviat possible.**

Aquest document us proporcionarà algunes pautes d'actuació i estratègies per afrontar determinades situacions que comporten una pèrdua.

PER QUÈ ÉS NECESSARI EL PROCÉS DE DOL?

TOT CANVI IMPLICA UNA PÈRDUA

Quan es produeix una pèrdua, la nostra percepció de protecció i seguretat es veu vulnerada, i es produeix un desequilibri que afecta la persona en la seva globalitat. Això es reflecteix en el nostre sistema biològic, psicològic, social, etc.

TOTA PÈRDUA POSA EN MARXA UN PROCÉS DE DOL QUE ES CARACTERITZA PEL PATIMENT QUE PORTA ASSOCIAT

El dol és necessari i compleix una funció adaptativa que permet restablir l'equilibri perdut.

QUINES SÓN LES RESPOSTES MÉS FREQUENTS QUE EXPERIMENTA EL NOSTRE ORGANISME?

Varien segons la persona i la situació:

REACCIONS SOCIALS

- Retraïment
- Irritabilitat
- Aïllament social
- Evitació
- Conflictes interpersonals

REACCIONS FÍSQUES

- Hipersensibilitat al soroll
- Buit a l'estómac
- Opressió al pit
- Manca d'energia
- Debilitat muscular
- Plors
- Trastorns del son (somis recurrents sobre el succés)
- Trastorns alimentaris
- Hiperactivitat desassossegada

Un alt percentatge de persones afectades segueixen un procés de recuperació natural i veuen disminuir aquestes respostes. Però, SI VEIEU QUE LA SITUACIÓ US DESBORDA O ELS SÍMPTOMES S'INTENSIFIQUEN O PERDUREN, **NO DUBTEU A CONSULTAR EL VOSTRE EQUIP MÈDIC DE CONFIANÇA, QUE US DERIVARÀ, SI CAL, A L'ESPECIALISTA QUE CORRESPONGUI.**

REACCIONS EMOCIONALS

- Por
- Tristesa
- Sentiment de culpa
- Ansietat
- Soledat
- Cansament emocional
- Impotència
- Insensibilitat
- Desesperança

REACCIONS COGNITIVES

- Pèrdua de seguretat
- Confusió i desorientació
- Manca de memòria i de concentració
- Al·lucinacions (sentim olors estranyes, etc.)
- Invasió de pensaments/imatges recurrents

GRUPS DE RISC

Hi ha una sèrie de col·lectius que probablement presenten més dificultats per afrontar una situació d'emergència a causa d'un estrès elevat o de l'impacte emocional que han rebut: infants, persones grans, persones que hagin patit recentment canvis transcendentals en la seva vida (divorci, mort d'un ésser estimat, atur, etc.).