

## **Recomendaciones generales ante situaciones de emergencias**

### **Placa Salud mental en situaciones de emergencia**

#### **Texto para Facebook e Instagram:**

Durante y luego de situaciones de emergencia son reacciones habituales el temor, la desconfianza, la tristeza, la angustia, la incertidumbre, la dificultad para dormir, la irritabilidad, la falta de concentración, la falta o el exceso de apetito y las crisis de llanto.

🗣️ Buscá con quien hablar lo que estás pasando, es más fácil atravesar estos momentos cuando las personas se ayudan mutuamente. Pedí ayuda a los allegados y conectate con los afectos, familiares, amistades, o personas que estén atravesando tu misma situación.

Si aún así, sentís que no lograrás recuperarte o tus reacciones empeoran, puede que necesites ayuda profesional: consultá el centro de salud más cercano.

#### **Texto para X:**

Durante y luego de situaciones de emergencia si sentís angustia, buscá con quien hablar lo que estás pasando. Si sentís que no lograrás recuperarte o tus reacciones empeoran, puede que necesites ayuda profesional: consultá el centro de salud más cercano.

#### **TEXTO ALTERNATIVO PARA DESCRIBIR CADA ARCHIVO JPG (ALT TEXT):**

##### **Salud mental en situaciones de emergencia**

Texto sobreimpreso con íconos representativos:

- La ansiedad y la angustia son sentimientos frecuentes ante un fenómeno adverso.
- Buscá con quien hablar lo que estás pasando, es más fácil atravesar estos momentos cuando las personas se ayudan mutuamente.

Logo institucional de la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.