



SELF-CARE AFTER TRAUMATIC EVENT

Maintaining awareness of and sensitivity to potential primary and secondary trauma reactions, including compassion fatigue, is critical at this time. As you may know, these reactions can include irritability, sadness, tearfulness, anxiety, hypervigilance, hopelessness, and sleep disturbance.

It is important to remember that these and other grief reactions are normal, appropriate, and healthy to this type of tragedy. Ignoring and suppressing emotional reactions can contribute to delayed and worsened trauma reactions.

Self-care and strong social support is essential to restoring balance. Some self-care strategies include:

- Practice breathing exercises
- Minimize over exposure to media
- Take regular breaks
- Eat healthy food and all meals
- Get adequate amounts of sleep
- Engage in physical exercise
- Continue participating in recreational activities
- Participate in meaningful cultural activities, including spiritual communities

Sharing reactions, thoughts, and emotions can be helpful for some people, but others may not want to share, especially in a group setting. Give people permission to not share if they do not wish, as this can re-trigger trauma reactions. Please encourage people to be sensitive to one another and speak in private, as not everyone will want to hear these conversations.

Part of this process also includes encouraging staff to focus on personal experiences and established facts. Minimizing rumors will help prevent escalating fear and trauma reactions.

In the meantime, if you would like additional support, you may call the county Employee Assistance Program (EAP) Counseling Team at 1-800-222-9691.

Other resources:

Community Hotline for crisis/grief counseling: Veterans Affairs counselors will take calls from County employees, family &/or community members: (909) 801-5762 (Monday through Friday, 8:00am- 8:00pm, and Saturday 8:00am-4:30pm.)

Managing Stress: At this link you can find a document with tips on how to manage stress after a traumatic event: <http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA13-4776/SMA13-4776.pdf>

SAMHSA Disaster Distress Helpline: The SAMHSA Disaster Distress Helpline is available to help and support for ANY distress that you or someone you care about may be feeling related to ANY disaster, including violence. Call 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746. Available 24/7. Spanish speakers text Hablanos to 66746.

Coping After Terrorism for Survivors: This Department of Justice handbook has information to help individuals understand reactions to an act of terrorism or mass violence.

https://www.fbi.gov/stats-services/victim_assistance/cope_terror



Behavioral Health

CUIDADO DE AUTO DESPUÉS evento traumático

El mantenimiento de la conciencia y la sensibilidad a posibles reacciones traumáticas primarias y secundarias, incluyendo fatiga de la compasión, es fundamental en este momento. Como ustedes saben, estas reacciones pueden incluir irritabilidad, tristeza, llanto, ansiedad, hipervigilancia, la desesperanza, y trastornos del sueño.

Es importante recordar que estas y otras reacciones de duelo son normales, apropiadas y saludables para este tipo de tragedia. Haciendo caso omiso y la supresión de las reacciones emocionales pueden contribuir a reacciones traumáticas tardías y empeorar la situación.

El cuidado personal y un fuerte apoyo social es esencial para restablecer el equilibrio. Algunas estrategias de autocuidado son:

- Práctica de ejercicios de respiración
- Reducir al mínimo la exposición excesiva a los medios de comunicación
- Tomar descansos regulares
- Comer alimentos saludables y todas las comidas
- Obtener cantidades adecuadas de sueño
- Participar en el ejercicio físico
- Continuar participando en actividades recreativas
- Participar en las actividades culturales significativas, incluyendo las comunidades espirituales

Compartir nuestras reacciones, pensamientos y emociones puede ser útiles para algunas personas, pero otras pueden no querer compartir, sobre todo en un ambiente de grupo. Es importante darle a la gente el permiso para no compartir si no desean, ya que esto puede volver a activar reacciones traumáticas. Por favor anime a la gente a ser sensible a otros y hablar en privado, ya que no todo el mundo va a querer escuchar estas conversaciones.

Parte de este proceso incluye también alentar al personal para centrarse en las experiencias personales y los hechos establecidos. Minimizar los rumores ayudarán a prevenir la escalada de las reacciones de miedo y trauma.

Si desea ayuda adicional, puede llamar a la línea de crisis de salud mental, al 1800-222-9691 .

Otros recursos

Línea Directa de la Comunidad para consejería de crisis / dolor: los consejeros de Asuntos de los Veteranos se llevará a llamadas desde el condado de empleados, familiares y / o miembros de la comunidad: (909) 801-5762 (de lunes a viernes, de 8:00 am a 8:00 pm y Sábado 8:00 am a 4:30 pm.)

Cómo manejar el estrés: En este enlace se puede encontrar un documento con consejos sobre cómo manejar el estrés después de un evento traumático:

<http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA13-4776/SMA13-4776.pdf>

SAMHSA Socorro Desastres Línea de Ayuda: La SAMHSA Socorro Desastres Línea de Ayuda está disponible para ayudar y para cualquier malestar que usted o alguien que usted quiere pueden estar sintiendo relacionada con cualquier desastre, incluida la violencia. Llame 1-800-985-5990 o texto al 66746.

Lidiando con un acto de terrorismo: Este manual del Departamento de Justicia contiene información para ayudar a las personas a entender las reacciones a un acto de terrorismo o de la violencia masiva. https://www.fbi.gov/stats-services/victim_assistance/cope_terror