



**Mental Health America of Franklin County**

2323 W. Fifth Ave. Suite 160, Columbus, OH 43204

Telephone: (614) 221-1441 Fax: (614) 221-1491

info@mhafc.org

www.mhafc.org

## **Cómo enfrentar la guerra y las amenazas del terrorismo: Consejos para los adultos de la tercera edad**

Los eventos traumáticos pueden traer a la memoria recuerdos no deseados y provocar sufrimiento mental en las personas que han vivido momentos de crisis en el pasado. Este hecho es especialmente cierto en el caso de los veteranos y los adultos de la tercera edad. Mientras dure la guerra en Iraq y siga latente la amenaza del terrorismo en el país, pueden aumentar los niveles de estrés y los sentimientos de ansiedad y aprensión.

Los adultos de la tercera edad han demostrado en repetidas ocasiones que son capaces de superar las crisis—desde la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial, pasando por el Conflicto de Corea y la Guerra de Vietnam, hasta los disturbios sociales en el país, la Guerra Fría y la amenaza de un holocausto nuclear. Sin embargo, cuando suceden cosas terribles sobre las cuales uno no tiene control y estas situaciones se prolongan en el tiempo, se puede experimentar un sentimiento inesperado de terror...soledad....y vulnerabilidad. Estos sentimientos de desesperanza pueden asustarlo aun más.

En el caso de los adultos mayores, especialmente los que viven confinados en el hogar, estar expuestos a las noticias que minuto a minuto da la televisión sobre el conflicto bélico, puede alterarles los nervios. Muchas personas se están sintiendo ansiosas, vulnerables y acongojadas. Todas estas reacciones son normales. He aquí algunos consejos que pueden ayudarle a enfrentar esta situación:

**1. Mantener el control sobre las cosas que usted puede controlar.** Por ejemplo: si camina como ejercicio físico, no deje de hacerlo. Tal vez considere cambiar su rutina; si es así, haga sus caminatas dentro de un local

como la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) o en el centro comercial de la comunidad pero, por favor, siga con su rutina diaria.

**2. Reduzca el tiempo que pasa frente al televisor viendo los noticieros.**

Los eventos malos generan cobertura de noticias, pero no hay necesidad de que usted se exponga repetidamente a estas dosis de malas noticias. De vez en cuando sintonice algún canal para enterarse de las últimas noticias, pero no se quede sentado frente al televisor esperándolas. En lugar de ello, cambie a un canal donde transmitan alguna película, lea un libro o escuche música relajante.

**3. No pierda el contacto con familiares y amigos.**

No se aíle. Manténgase en contacto con familiares y amigos llamándolos por teléfono o visitándolos si viven cerca. Planifique con sus familiares y amistades cómo comunicarse en casos de emergencia. Preséntese de nuevo a sus vecinos e intercambie números de teléfono/celulares con ellos. Participe en actividades comunitarias, como en una vigilia a la luz de las velas, un grupo de debate o alguna conferencia especial.

**4. Haga algo por otra persona.**

Dejar de pensar en las propias preocupaciones y hacer algo agradable por alguien puede mejorar nuestro estado de ánimo. Done sangre, reúna donaciones para los niños iraquíes, envíe “encomiendas de ayuda” o escriba cartas a hombres y mujeres que prestan servicio en el ejército.

**5. Ofrézcase como voluntario.**

Póngase en contacto con las escuelas, hospitales o grupos de voluntarios de su zona y pregunte en qué forma puede ayudar. Intervenir personalmente siendo parte de la solución de una situación puede ser un modo muy constructivo para reducir la ansiedad.

**6. Hable con alguien.**

Si sus sentimientos comienzan a abrumarlo, hable con un amigo, pariente, médico, consejero religioso o profesional de salud mental. Con frecuencia, hablar sobre los propios temores y saber que alguien comparte nuestros sentimientos es suficiente para disminuir la ansiedad.

**7. Busque ayuda profesional.**

Si piensa que su problema es más serio y tiene pensamientos de suicidio, desesperanza o extrema ira, busque la ayuda de un profesional en salud mental. Es especialmente importante que lo hagan quienes viven enfrentando problemas de depresión, abuso de sustancias, ansiedad o estrés postraumático. La asociación de salud mental local puede

ayudarle a encontrar un trabajador social, psicólogo, psiquiatra o otro profesional de salud mental en su comunidad.

**8. Sea optimista respecto a los retos que se avecinan.** Trate de mantener una actitud positiva. Recuerde que nuestra nación ha superado otros periodos de dificultad. Manténgase en contacto con su espiritualidad, si obtiene consuelo de ello.

*America de Salud Mental cuenta con diversos recursos para ayudarlo a enfrentar la crisis que está viviendo nuestra nación en este momento, como, por ejemplo, hojas informativas sobre estrés postraumático, depresión, cómo enfrentar una pérdida, cómo ayudar a sus hijos a manejar el tema de la guerra y otros temas. Visite nuestra página web [www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net) o llame al número gratuito 800-969-6642.*

**Mental Health America of Franklin County** is a private, not-for-profit organization, established in 1956. We help people navigate the mental health system. We are dedicated to promoting mental health in Franklin County through advocacy, education, and support services. Our programs include: information and referral to community mental health and alcohol/drug services; free support groups for people with mental illness and their families; an Ombudsman program that assists clients in navigating the mental health and alcohol/drug system; mental health screenings in English and Spanish; Pro Bono Counseling Program where underinsured and uninsured individuals can receive free counseling; community and professional mental health education including Get Connected; maternal mental health support and advocacy (POEM); and a quarterly newsletter featuring legislative updates and new happenings at MHAFC. We receive funding from the Franklin County ADAMH Board, United Way of Central Ohio, individuals, foundations, and corporations. To become a member or find out more information, please visit us online at [www.mhafc.org](http://www.mhafc.org).