



Coping after a traumatic event

Resource and Information Guide

Behavioral Health

If you have just experienced a traumatic event or a critical incident, it is also common to experience some strong emotional or physical reactions/aftershocks. **Common physical, cognitive, emotional and behavioral stress reactions include:**

- chills, thirst, fatigue, nausea, chest pain, and headaches.
- confusion, nightmares, uncertainty, hypervigilance, and blaming someone.
- fear, guilt, grief, panic, denial, anxiety, depression, and emotional outbursts.
- withdrawal, anti-social behavioral, inability to rest, erratic movement, and increased alcohol consumption.

The following suggestions* can help manage these stress reactions:

- Within the first 24 to 48 hours, periods of appropriate physical exercise alternated with relaxation.
- Structure your time – keep busy.
- Talk to people and spend time with others.
- Be aware of overusing of drugs or alcohol.
- Maintain as normal a schedule as possible.
- Help your co-workers as much as possible by sharing feelings and checking out how they are doing.
- Give yourself permission to feel rotten and share your feelings with others.
- Keep a journal.
- Do things that feel good to you.
- Don't make any big life changes.
- Do make simple daily decisions as they will give you a feeling of control over your life, e.g. if someone asks you what you want to eat, answer, even if you're not sure.

Stress reactions often pass more quickly with the support of loved ones but occasionally, things are so painful or interfere with life so much that professional help is needed. The following are local resources that can be a support to you. **For additional assistance**, language assistance services or requests for disability-related accommodations, free of charge, call **DBH's 24/7 helpline at (888) 743-1478 (711 for TTY users)**. DBH complies with applicable federal, civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, disability, or LEP.

- **Victim Services Centers**, sponsored by the San Bernardino County District Attorney, supports crime victims and crime witnesses with crisis intervention and emergency services, referrals to counseling and other resources, and special services for victims of sexual assault and/or domestic violence. For more information or to find a center near you, call (909) 382-3800 or visit www.sbcountyda.org
- **DBH Community Crisis Response Teams** respond to mental health crisis calls from the community. The teams are available from 7 a.m. to 10 p.m. in the East Valley at (909) 421-9233, West Valley at (909) 458-1517, and High Desert at (760) 956-2345.
- **Crisis Walk-In Centers** provide assessments, interventions and medical evaluations.
 - 12240 Hesperia Rd., Victorville, (760) 245-8837 (24 hours a day)
 - 7293 Dumosa Ave., Ste. 2, Yucca Valley, (855) 365-6558 (24 hours a day)
- **Crisis Stabilization Units** provide crisis intervention/stabilization services and medical evaluations. Open 24 hours a day.
 - 14677 Merrill Ave., in Fontana at (951) 643-2340
 - 1481 N. Windsor Dr., in San Bernardino at (909) 361-6470.
- **DBH's Substance Use Disorder and Recovery Services** can screen for and provide drug and alcohol abuse treatment. For more information, call (800) 968-2636.
- If you have private health insurance, such as Blue Cross or IEHP, you are likely eligible for behavioral health services. Call the member services phone number listed on the back of your insurance card or visit your provider's website for more information.

* Source: International Critical Incident Stress Foundation



Salud Mental

Lidiando un evento traumático

Guía de información y recursos

Si usted ha experimentado un evento traumático o incidente crítico, es también común que sienta fuertes emociones o reacciones físicas.

Reacciones comunes físicas, cognitivas, emocionales y comportamiento estresante incluyen:

- escalofrió, sed, fatiga, náusea, dolor de pecho, y dolor de cabeza.
- confusión, pesadillas, incertidumbre, hipervigilancia, y culpando a alguien.
- temor, culpa, pena, pánico, negación, ansiedad, depresión, y arrebatos emocionales.
- retiro, comportamiento anti-social, inhabilidad de descansar, movimiento errático, y aumento del consumo de alcohol.

Las siguientes sugerencias* pueden ayudar con el manejo de reacciones estresantes:

- Dentro de las primeras 24 a 48 horas, periodos apropiados de ejercicio físico alternados con relajación.
- Estructura tu tiempo – mantente ocupado.
- Habla con personas y pasa el tiempo con otros.
- Se consciente del sobreuso de drogas o alcohol.
- Mantiene lo más posible un horario normal.
- Ayuda a tus colegas lo más posible en compartiendo sentimientos y revisando como están.
- Permítete sentirte horrible y comparte tus sentimientos con otros.
- Mantén un diario.
- Haz cosas que te hacen sentir bien.
- No haga cambios mayores de la vida.
- Toma decisiones diarias simples que te darán un sentimiento de control sobre tu vida, por ejemplo, si alguien te pregunta que deseas comer, responde, aunque no estés seguro.

Reacciones del estrés muchas veces pasan rápidamente con el apoyo de seres queridos, pero ocasionalmente, las cosas son tan dolorosas o interfieren tanto con la vida que requieren ayuda profesional. Los siguientes son recursos locales que pueden servirle de apoyo. **Para asistencia adicional**, servicios de asistencia de idioma o solicitud para acomodamientos relacionados a discapacidad, gratuitos, llame la **línea de ayuda del Departamento de Salud Mental (DBH por sus siglas en inglés) las 24 horas del día los 7 días de la semana, al (888) 743-1478 (711 para usuarios de TTY)**. DBH se conforma con la ley federal aplicable de derechos civiles, y no discrimina basado en raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, edad, discapacidad, o competencia de inglés limitada (LEP por sus siglas en inglés).

- **Centros de Servicios para Víctimas**, patrocinados por el fiscal del distrito del condado de San Bernardino, apoya a víctimas de crimen y testigos de crimen con servicios de crisis e intervención, referencia a terapia y otros recursos, y servicios especiales para víctimas del abuso sexual y/o violencia doméstica. Para más información o para encontrar un centro cerca de usted, llame al (909) 382-3800 o visite www.sbcountyda.org
- **DBH Equipos de Respuesta a la Crisis en la Comunidad (CCRT por sus siglas en inglés)** responden a llamadas de crisis de salud mental de la comunidad. Los equipos operan los 7 días de la semana de 7 a.m. a 10 p.m. en el valle oeste al (909) 421-9233, valle este al (909) 458-1517, y el desierto alto al (760) 956-2345.
- **Centros de Crisis Sin Cita Previa** proveen evaluaciones, intervenciones y evaluaciones médicas.
 - 12240 Hesperia Rd., Victorville, (760) 245-8837 (24 horas al día)
 - 7293 Dumosa Ave., Ste. 2, Yucca Valley, (855) 365-6558 (24 horas al día)
- **Unidad de Estabilización de Crisis** provee servicios de estabilización y evaluaciones médicas. Abierto las 24 horas del día.
 - 14677 Merrill Ave., en Fontana al (951) 643-2340
 - 1481 N. Windsor Dr., en San Bernardino al (909) 361-6470.
- **Servicios de Recuperación para Trastornos por el Uso de Sustancias (SUDRS por sus siglas en inglés) de DBH**, puede detectar y proveer tratamiento para el abuso de drogas y alcohol. Para más información, llame al (800) 968-2636.
- Si tiene seguro médico privado, como Blue Cross o IEHP, es probable que usted califique para servicios de salud mental. Llame al número de servicios para miembros publicado en el posterior de su tarjeta médica o visite el sitio de su proveedor para más información.

* Fuente: International Critical Incident Stress Foundation