Está cansado devido aos desastres?

Release Date: Janeiro 25, 2021

BATON ROUGE, La. – Muitos moradores de Louisiana estão tendo dificuldades em se recuperar dos golpes sucessivos dos Furacões Laura, Delta e Zeta, além do estresse de quase um ano e as preocupações de uma pandemia. Também é verdade em toda a nação, onde furacões, incêndios florestais e outros desastres vieram um atrás do outro, enquanto os temores da Covid-19 se alastram.

É normal que qualquer resposta a desastres aumente o estresse e o cansaço. Um dos sintomas é achar difícil tomar decisões quando tantas decisões têm que ser tomadas sobre a sua recuperação. Uma boa decisão é se cadastrar na FEMA. O processo não tem que ser intimidador, e há alguns passos a tomar, informações que você precisa fornecer e material de acompanhamento a fornecer, se necessário.

Para os sobreviventes do Furacão Zeta, há duas ações imediatas que você precisa tomar. Primeiro, protocole uma reivindicação junto à sua seguradora, se ainda não tiver feito isso; depois, cadastre-se na FEMA até 15 de março:

- On-line no site disasterassistance.gov;
- Baixando o aplicativo da FEMA; ou
- Ligando para a linha de atendimento da FEMA: 800-621-3362 ou TTY 800-462-7585. As linhas telefônicas gratuitas operam das 7h às 22h, sete dias por semana.

Quando chegar a hora de se cadastrar e completar um formulário da FEMA, especialistas ajudarão você no processo para garantir que você receberá o auxílio para o qual você pode ser elegível.

Os sobreviventes dos furacões Laura e Delta que já tiverem se cadastrado na FEMA podem achar que o processo de recuperação às vezes parece uma tarefa impossível.

O estresse relacionado ao desastre, que poderia envolver cansaço, exaustão, estresse traumático secundário e outros problemas de saúde relacionados ao

estresse pode ser o motivo pelo qual é difícil tomar decisões. Sentir-se frustrado, discutindo mais e estando física e mentalmente exausto são outros sintomas de exaustão emocional que podem alterar como as pessoas tomam decisões. Talvez você não esteja comendo nem dormindo, ou até nenhum dos dois. Você não está sozinho. Essas são reações humanas para tentar se adaptar vez após vez a situações que ameaçam a sua sobrevivência e/ou capacidade de lidar com o problema.

A boa notícia é que com cada ação positiva que você adiciona para a sua recuperação, você se sente melhor e mais no controle. Uma ação sem custo que você pode tomar agora é criar e praticar um plano familiar para emergências futuras.

Você também pode se encontrar com o seu agente de seguros para se certificar que a sua cobertura será suficiente para suas necessidades futuras. Certifique-se de verificar com o agente sobre seguro contra inundações, que paga pelos danos de inundações, até quando um desastre não é declarado pela FEMA.

A maioria das respostas ao estresse relacionado a desastres é temporária e vai passar com o tempo. A resposta ao estresse durante desastres é normal.

Se você quiser falar com alguém para ter apoio mental/emocional, a linha de aconselhamento de crise funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ligue para 800-985-5990 (TTY 800-846-8517) ou envie a mensagem TalkWithUs (para falar em espanhol, envie a mensagem: Hablanos) para 66746 para se conectar imediatamente a um profissional de aconselhamento que ajudará quem telefona a lidar com a angústia emocional relacionada ao desastre. Esse serviço gratuito, multilíngue e confidencial está disponível para todas as pessoas do estado.

Para obter as últimas informações sobre o furacão Laura, acesse fema.gov/disaster/4559. Para atualizações sobre o furacão Delta, acesse fema.gov/disaster/4570. Material do Furacão Zeta é encontrado em fema.gov/disaster/4577. Siga a conta de Twitter da FEMA para a Região 6 em twitter.com/FEMARegion6.