



Ángeles de Azul y Verde

Eventos realizados por la Asociación Ángeles de Azul y Verde

Inicio > 2025 / Febrero

EFE FORUM SALUD. NUEVOS RETOS EN SALUD MENTAL TRAS LA DANA: atención, intervención y superación.

🕒 FEBRERO 19, 2025 👤 ÁNGELES DE AZUL Y VERDE

EFE FORUM SALUD. NUEVOS RETOS EN SALUD MENTAL TRAS LA DANA: atención, intervención y superación.

Tercera mesa: “El dolor en primera persona”.

— **3ª MESA - EL DOLOR EN PRIMERA PERSONA**
#EFEForum #SaludMental

PONENTES

- Mónica Blasco**
Vicepresidenta y responsable de Formación de la Asociación "Ángeles de Azul y Verde", psicóloga y policía nacional
- Alfredo Pacheco**
Intendente de la Policía Local de Valencia, responsable de la sala del OSC y doctor en Psicología

MODERADOR

- Javier Tovar**
Director de EFE Salud

Nuevos retos en salud mental tras la dana: atención, intervención y superación

EFE:Salud Johnson & Johnson

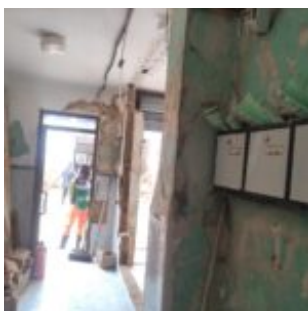
La Asociación Ángeles de Azul y Verde participó en el EFE Forum Salud, que este año se ha centrado en la salud mental tras la DANA.



Como sabéis nuestra asociación estuvo desde los primeros momentos en la zona cero de DANA repartiendo unos folletos con consejos para el afrontamiento psicológico del desastre natural padecido en Valencia y en contacto con la ciudadanía.

Así mismo estuvimos en contacto con muchísimos de los primeros

intervinientes, ofreciendo el apoyo emocional que siempre brindamos, pero abriéndolo a todos los servicios de emergencia que habían estado trabajando en el lugar y que estaban viviendo situaciones absolutamente dramáticas.



Estuvimos hablando con numerosas víctimas para ofrecerles información de teléfonos de asistencia psicológica gratuita intentando mitigar el inmenso dolor y desasosiego que sufrían, y que aún siguen sufriendo. Es por eso que seguimos repartiendo en la zona los teléfonos de ayuda psicológica gratuitos, a día de hoy.

En la mesa se trató en primera persona la dura experiencia personal del desastre, se habló sobre el desgaste emocional que implica en los policías y los primeros intervinientes enfrentarse a una situación desbordante como fue la DANA. En concreto nuestra representante habló sobre la cultura policial que en muchos casos impide a los policías solicitar ayuda y mostrarse vulnerable ante el estigma imperante en los cuerpos policiales.

DANA AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

Los desastres naturales son situaciones excepcionales que pueden suponer una amenaza grave para nosotros y nuestro entorno, y producir mucho malestar psicológico además de físico, y esto sucede tanto si lo estás viviendo en primera persona como a través de los medios y RR.SS.

1 POR LO QUE ... ES NORMAL
Que experimentes miedo, preocupación, tristeza o enfado intensos. Se trata de una reacción normal frente a una situación "anormal".

2 ES NORMAL
Que cada persona experimente el malestar "a su manera" con una intensidad y síntomas propios.

3 CUIDA TU CUERPO

- Haz respiraciones profundas.
- Muévete, camina, estira.
- Aliméntate lo mejor posible.
- Evita consumir alcohol y drogas.
- Descansa.

4 CONÉCTATE
Habla con amigos y familia o con un profesional de la psicología sobre tus preocupaciones, miedos y cómo te sientes. Si no puedes físicamente, por teléfono.

5 LIMITA
La exposición a noticias sobre la DANA.

ANGELES DE AZUL Y VERDE
www.angelesdeazulyverde.org

TÉLEFONOS DE APOYO PSICOLÓGICO GRATUITOS

TLF ATENCIÓN CONDUCTA SUICIDA	TLF CONTRA EL SUICIDIO LA BARANDILLA	CRUZ ROJA TE ESCUCHA DE 10 A 14 L-V Y DE 16 A 20 HORAS L-J
024	911385385	900107917
TÉLEFONO DE LA ESPERANZA	PSICÓLOGOS SIN FRONTERAS DE 10 A 14 Y DE 16 A 18 HORAS	
717003717	960450230	

PODÉIS ACCEDER A LA GRABACIÓN DE LAS JORNADAS COMPLETAS EN EL SIGUIENTE ENLACE.

EFE FÓRUM. NUEVOS RETOS EN SALUD MENT...



Fuente: Efe Forum Salud

Ángeles de Azul y Verde