

Etapas de Recuperación

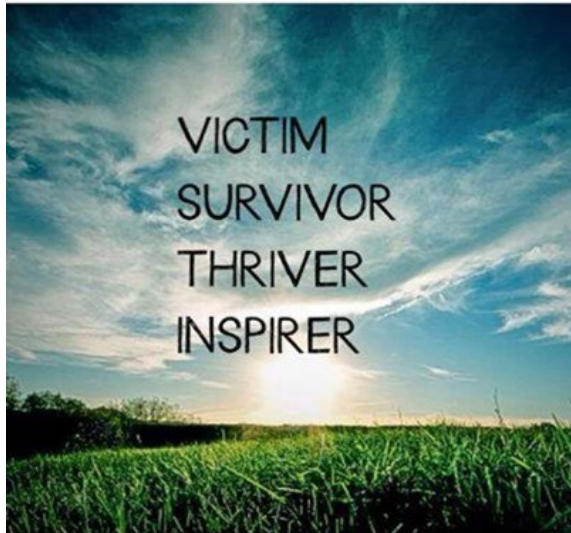
1º Etapa: Silencio – Para las personas que han sufrido un evento traumático, es común que se niegen a hablar de lo sucedido. Los sobrevivientes enfrentan muchos desafíos y pueden sentirse abrumados al principio. Ellos pueden sentir aislamiento, vergüenza, culpabilidad, confusión y negación respecto al evento.

2º Etapa: La victimidad - uno puede empezar a buscar un cambio como suele haber un forcejeo entre la necesidad de seguridad y protección de emociones, y la necesidad de crecer y enfrentar los recuerdos. Muchas personas encuentran apoyo en consejería y grupos donde empiezan a hablar acerca del evento.

3º Etapa: Sobrevivencia-El sobreviviente ha tenido la oportunidad de hablar acerca de la experiencia y obtener algo de claridad. Comienzan a identificar las fortalezas, los medios de perseverancia y esperanza de curación.

4º Etapa: Prosperidad y trascendencia– El sobreviviente transforma su experiencia en algo significativo y ayuda dentro de la comunidad.

Roddick, M. (2015). Las etapas de recuperación del trauma: Lo que significa ser "sobreviviente." Recuperado el 25 de Septiembre del 2017, de goodtherapy.com



Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



Recursos

OC Links

(855) OC-Links o (855) 625-4657
Número de TDD: (714) 834-2332
www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
Lunes - Viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Centralized Assessment Team

(Emergency Psychiatric Evaluation)
(Evaluación Psiquiátrica de Emergencia)
(866) 830-6011
7 días a la semana, 24 horas al día

24-Hour Suicide Prevention

(Línea de 24 horas para la prevención de Suicidio)
(877) 7 CRISIS o (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI

National Alliance on Mental Illness
(Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)
(714) 544-8488
www.nami.org

Línea de información del Condado de Orange
Marcar al 211

Condado de Orange
Agencia de Cuidados de Salud
Servicios de Salud del Comportamiento
Apoyo para los Sobrevivientes

2035 E. Ball Road, Suite 100C
<http://ochealthinfo.com/bhs>

Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



Servicios de Salud del Comportamiento Apoyo para los Sobrevivientes



2035 E. Ball Road, Suite 100C
Anaheim, CA 92806
(714) 517-6100

<http://ochealthinfo.com/bhs>

Declaración de Misión

Asegurar que el Condado de Orange sea un lugar seguro, saludable, y agradable para vivir, trabajar y jugar, hoy u para las generaciones por venir, proporcionando servicios excepcionales, regionales públicos y económicos.

¿Quiénes Somos?

Los Servicios de salud del Comportamiento de Sobrevivientes es un equipo de profesionales, capacitados para proporcionar atención médica a través de entrenamiento de prácticas de trauma basadas en la evidencia, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), Desensibilización y reprocesamiento por movimiento ocular (EMDR). El Apoyo para los sobrevivientes ofrece un programa a corto plazo para las víctimas de Crimen y están aquí para ayudar a los clientes a alcanzar sus metas, proporcionando a los clientes con un sumo cuidado y asistencia a clientes para obtener de los recursos necesarios para su jornada hacia la seguridad, la curación y la recuperación.

Variedad de Especialidades:

Nuestro Personal

- Los adultos mayores, los adultos, los niños,
- Transitional Aged Youth (TAY) Los Jóvenes en Edad de Transición)
- Trastornos causados por el uso de sustancias y salud mental
- Necesidades de Salud Física
- Poblaciones Especiales

Y tener experiencia con la diversidad:

- Cultura y etnicidad
- Orientación sexual
- Estado socioeconómico
- Religión



¿Dónde debo empezar?

Al comenzar su jornada, puede ser difícil y lleno de incertidumbres, temores y dificultades. El Apoyo para los Sobrevivientes está aquí para apoyarle con la jornada hacia la curación, seguridad y la recuperación.

A comenzar este proceso, usted esta demostrando valentía. Cada paso que usted dé hacia el mejoramiento de su vida: venir a tus sesiones, practicando sus herramientas, etc., son todos actos de valentía que van a ayudarle en su jornada.

Puede empezar por realizar la llamada o hablar con gente importante en su vida acerca de cómo tomar esta decisión para sanar.

Si usted siente que no está preparado, asegúrese de seguir buscando el apoyo de individuos y/o consultar con nuestros recursos en el otro lado de este folleto para más asistencia.

¿Qué significa ser un sobreviviente?

Una persona que sobrelleva la adversidad, se mueve a través de perseverancia, o una persona con resiliencia que permanece invicto/a. (Instituto Nacional de Derecho de la Víctima del Crimen). Esto puede incluir:

- Encontrar la fuerza para seguir adelante
- Curación lenta y gradual, ya que no es sobre el alivio del dolor rápido
- Aprender a cuidar de nosotros mismos
- Aceptar los progresos tanto como las recaídas

La sobrevivencia de los sobrevivientes es diversa, compleja y hermosa!

Puede tomar la forma de abogar por sí mismo y/o otras personas, buscando asistencia jurídica, confiando en una persona de confianza, buscando ayuda, aprendizaje sobre la fuerza para prosperar, y encontrar un propósito.

Sobrevivencia puede verse como:

- Despertarse por la mañana
- Comenzando el día
- Revelando su experiencia con un ser querido, o una persona de confianza o escribir en un diario
- Involucrarse en el auto-cuidado
- Aprender cómo identificar los factores desencadenantes
- Buscar terapia o consejería
- Creating art Creación de Arte
- Meditating Meditación
- Escribir acerca de su experiencia

“A pesar de que el mundo está lleno de sufrimiento, pero también está llena de superación de ella.”

– Helen Keller