

# MANAGING STRESS DURING WILDFIRES

## If you lost your home:

It is **normal** to have any or all of the following reactions:

- Difficulty concentrating or focusing
- Feeling numb or extremely sensitive or both
- Difficulty sleeping and/or eating
- Nightmares
- Feeling lost
- Lack of energy
- Intrusive thoughts
- Inability to connect to others
- Intense fatigue
- Anxiety symptoms
- Being in shock and feeling overwhelmed
- Increased startle response
- Loss of interest in pleasurable events
- Feeling urgency to get as much done as quickly as possible (even when it isn't possible)
- Flashbacks and strong responses to noises (such as wind, loud bangs, etc.)
- Intense anger and/or irritability



## If you have not lost your home, but your neighbors have:

It is **normal** to have any or all of the above reactions and also:

- Intense guilt
- “Survivor guilt”
- Feeling on the “outside”

## What to do:

- Get rest
- Create a routine and/or schedule
- Take your time: emotional recovery cannot be rushed
- Talk, talk, talk about what happened, how you feel, etc.
- Stay hydrated, eat well, get exercise
- Connect with others through your community, family, friends or place of worship
- Pay attention to and reduce how much alcohol or other drugs you are using to cope
- Contact the Disaster Distress Helpline: Call: (800) 985-5990 Text: “TalkWithUs” to 66746



**Remember that having a strong response to this is totally and completely normal.**

**Not everyone will have the same reactions: some will have more, some less, some now, some later.**

*If any of the above persist for more than a couple of weeks reach out for extra help.*

*If any physical symptoms persist, please see your primary care provider.*

*If you or someone you know have persistent feelings of suicide call Napa County Mental Health immediately (707) 253-4711.*

*If it is an emergency, call 911.*



A Tradition of Stewardship  
A Commitment to Service

# MANEJO DEL ESTRÉS DURANTE LOS INCENDIOS

## Si ha perdido su casa:

Es normal tener cualquiera o todas las siguientes reacciones:

- Dificultad para concentrarse o enfocarse
- Sentirse adormecido o extremadamente sensible o ambos
- Dificultad para dormir y / o comer
- Pesadillas
- Se siente perdido
- Falta de energía
- Pensamientos intrusivos
- Incapacidad para conectarse con otros
- Fatiga intensa
- Síntomas de ansiedad
- Estar en estado de shock y sentirse abrumado
- Aumento de la respuesta de sobresalto
- Pérdida de interés en eventos placenteros
- Sentir la urgencia de hacer lo más rápido posible (incluso cuando no sea posible)
- Flashbacks y respuestas fuertes a los ruidos (como viento, golpes fuertes, etc.)
- Cólera intensa y / o irritabilidad



## Si no ha perdido su casa, pero sus vecinos han perdido su casa:

Es normal tener cualquiera o todas las reacciones anteriores y también:

- Intensa culpa
- "Culpa de superviviente"
- Sentirse en el "exterior"

## Qué hacer:

- Descansar
- Crear una rutina y / o programación
- Tómese su tiempo: la recuperación emocional no puede ser apresurada
- Hablar, hablar, hablar de lo que pasó, cómo se siente, etc.
- Mantenerse hidratado, comer bien, hacer ejercicio
- Conéctese con otros a través de su comunidad, familia, amigos o lugar de culto
- Preste atención y reduzca la cantidad de alcohol u otras drogas que está usando para hacer frente
- Póngase en contacto con la línea de ayuda para casos de desastre: Llame al: (800) 985-5990  
Texto: "Hablanos" al 66746



**Recuerde que tener una respuesta fuerte a esto es total y completamente normal. No todos tendrán las mismas reacciones: algunos tendrán más, otros menos, algunos ahora, otros más tarde.**

*Si alguno de los anteriores persiste durante más de un par de semanas, busque ayuda adicional.*

*Si persisten los síntomas físicos, consulte a su proveedor de atención primaria.*

*Si usted o alguien que usted conoce tiene sentimientos persistentes de suicidio, llame al Departamento de Salud Mental del Condado de Napa inmediatamente (707) 253-4711.*

*Si es una emergencia, llame al 911.*



A Tradition of Stewardship  
A Commitment to Service