



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 behavior, 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, alternate periods of appropriate physical exercise with relaxation.
- Structure your time – keep busy.
- Talk to people and spend time with others.
- Be aware of overusing drugs or alcohol.
- Maintain as normal a schedule as possible.
- Help your co-workers as much as possible by sharing feelings and checking in on how they are doing.
- Give yourself permission to feel emotions 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 - 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.

- **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, call (909) 382-3800 or visit www.sbcountyda.org.
- **San Bernardino County Dept. of Behavioral Health (DBH) Community Crisis Response Teams** respond to mental health crisis calls from the community. The teams are available in English and Spanish from 7 a.m. to 10 p.m. and can be reached by calling (909) 421-9233 or texting (909) 420-0560.
- **Crisis Walk-In Centers** provide assessments, interventions and medical evaluations. Open 24 hours a day.
 - 12240 Hesperia Rd., Victorville | (760) 245-8837
 - 7293 Dumosa Ave., Ste. 2, Yucca Valley | (760) 365-2233
- **Crisis Stabilization Units** provide crisis intervention/stabilization services and medical evaluations. Open 24 hours a day.
 - 14677 Merrill Ave., Fontana | (951) 643-2340
 - 1481 N. Windsor Dr., San Bernardino | (909) 361-6470
- **DBH's Substance Use Disorder and Recovery Services** can screen for and provide drug and alcohol abuse treatment. For a free and confidential consultation, 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

(888) 743-1478 | SBCounty.gov/DBH



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:

- escalofrío, 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, alterne períodos de ejercicio físico apropiado con relajación.
- Estructure su tiempo: manténgase ocupado.
- Hable con la gente y pase el tiempo con otros.
- Ten cuidado con el uso excesivo de drogas o alcohol.
- Mantenga un horario lo más normal posible.
- Ayude a sus compañeros de trabajo tanto como sea posible compartiendo sentimientos y revisando cómo les va.
- Permítase sentir emociones y comparta sus sentimientos con los demás.
- Mantén un diario.
- Haga cosas que le sientan bien.
- No haga cambios mayores de la vida.
- Tome decisiones diarias sencillas, ya que le darán una sensación de control sobre su vida. Si alguien le pregunta qué quiere comer, responda, incluso si no está seguro.

Las reacciones de estrés a menudo pasan más rápidamente con el apoyo de los seres queridos, pero ocasionalmente, las cosas son tan dolorosas o interfieren tanto con la vida que se necesita ayuda profesional. Los siguientes son recursos locales que pueden servirle de apoyo.

- **Centros de Servicios para Víctimas**, patrocinados por el Fiscal de Distrito del Condado de San Bernardino, apoya a víctimas de crímenes y testigos de crímenes con intervención de crisis y servicios de emergencia, referencias a consejería y otros recursos, y servicios especiales para víctimas de asalto sexual y/o violencia doméstica. Para más información, llame al (909) 382-3800 o visite www.sbcountyda.org.
- **Condado de San Bernardino Dept. de Salud Mental 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 están disponibles en inglés y español de 7 a.m. a 10 p.m. y pueden ser contactados llamando al (909) 421-9233 o enviando mensajes de texto al (909) 420-0560.
- **Centros de Crisis Sin Cita Previa** proveen evaluaciones, intervenciones y evaluaciones médicas. Abierto las 24 horas del día.
 - 12240 Hesperia Rd., Victorville | (760) 245-8837
 - 7293 Dumosa Ave., Ste. 2, Yucca Valley | (760) 365-2233
- **Unidad de Estabilización de Crisis** proveen servicios de intervención/estabilización de crisis y evaluaciones médicas. Abierto las 24 horas del día.
 - 14677 Merrill Ave., Fontana | (951) 643-2340
 - 1481 N. Windsor Dr., San Bernardino | (909) 361-6470
- **Servicios de Recuperación para Trastornos por el Uso de Sustancias (SUDRS por sus siglas en inglés) de DBH, puede detectar y proporcionar** tratamiento por abuso de drogas y alcohol. Para una consulta gratuita y confidencial, llame al (800) 968-2636.
- Si tiene un seguro médico privado, como Blue Cross o IEHP, es probable que sea elegible para los servicios de salud mental. Llame al número de teléfono de servicios para miembros que aparece en la parte posterior de su tarjeta de Seguro o visite el sitio web de su proveedor para obtener más información.

* Fuente: International Critical Incident Stress Foundation

Rev. 9/21

(888) 743-1478 | SBCounty.gov/DBH

Si habla otro idioma, los servicios de asistencia lingüística están disponibles gratuitamente marcando al (888) 743-1478. Usuarios de TTY marque 711. DBH cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, edad, discapacidad o la inhabilidad de hablar inglés (LEP).