

Common Reactions to Stress for Adults & Children as We Approach the 1-Year Anniversary

Long-term outcomes for survivors of mass shootings are improved with the help of community connections and continuing access to mental health support. If you identify with any of the reactions on this list, you are not alone. These reactions are common and normal in the aftermath of a mass shooting.

We encourage you to visit the Gilroy Strong Resiliency Center (GSRC) and seek free support services such as group and individual counseling, supportive gatherings, and trauma education workshops. Follow us on Facebook for the most up-to-date information about our services @GSRC.DAO or call the **GSRC hotline (408) 209-8356**.

Cognitive	Behavioral	Spiritual	Emotional	Physical
✓ Difficulty with processing new information ✓ Difficulty concentrating ✓ Focused with trauma details ✓ Preoccupied thoughts	✓ Aggression or Withdrawal ✓ Increased Use of Alcohol or Other Drugs ✓ Disturbed sleep patterns ✓ Self-injury ✓ Thoughts of suicide	Questioning: ✓ Faith ✓ Life ✓ Justice ✓ Fairness	✓ Depression ✓ Anxiety ✓ Panic ✓ Helplessness ✓ Hypervigilance to danger ✓ Irritability ✓ Nightmares ✓ Separation anxiety ✓ Guilt ✓ Pessimistic expectations of the future	✓ Greater muscle tension ✓ Headaches ✓ Digestive problems

Building Resiliency

Resiliency is our ability to adapt well to stress, adversity, trauma or tragedy. Help counter your stressors by practicing some of the following empowerment techniques:

- Emotional regulation techniques such as breathing exercises
- Self-care such as sleep, hygiene, good nutrition, and exercise
- Cognitive approaches such as visualization or meditation
- Body work such as Qui Gong, yoga, and stretching
- Create a quiet, safe, and comfortable space
- Music, art, dance and other creative endeavours
- Connect with supportive family/friends
- Creating structure such as making the bed every day, getting out of pajamas, etc.
- Spiritual rituals
- Other pleasurable activities

If you, or someone you know, is having suicidal thoughts please call:

SUICIDE AND CRISIS HOTLINE 24/7: 1-855-278-4204

Reacciones Comunes a la Tensión de Adultos y Niños por el Primer Aniversario que se Aproxima

Resultados a largo plazo para los sobrevivientes de tiroteos masivos han mejorado con la ayuda de las conexiones comunitarias y al continuar el acceso a servicios de la salud mental. Si usted se identifica con alguna de las reacciones de la lista, no esta solo o sola. Las reacciones son comunes y normales como consecuencia de un tiroteo masivo.

Le animamos a visitar el Gilroy Strong Resiliency Center (GSRC) para encontrar servicios de apoyo gratuitos. Servicios como, consejería en grupo o individual, reuniones de apoyo, y talleres de educación de trauma. Síguenos en Facebook para información más actualizada sobre nuestros servicios @GSRC.DAO o llame a la **línea telefónica directa de GSRC (408) 209-8356**.

Cognitivo	Conductual	Espiritual	Emocional	Física
✓ Dificultad para procesar nueva información ✓ Dificultad para concentrarse ✓ Enfoque hacia los detalles del trauma ✓ Pensamientos de preocupación	✓ Agresión o retiro social ✓ Aumento en el uso de Alcohol o otras drogas ✓ Sueño perturbado ✓ Autolesión ✓ Pensamientos de suicidio	Cuestionamientos de: ✓ Fe ✓ Vida ✓ Justicia ✓ Equidad	✓ Depresión ✓ Ansiedad ✓ Pánico ✓ Desamparo ✓ Hipervigilancia a peligros ✓ Irritabilidad ✓ Pesadillas ✓ Ansiedad por separación ✓ Culpabilidad ✓ Expectativas pesimistas hacia el futuro	✓ Tensión muscular ✓ Dolor de cabeza ✓ Problemas digestivos

Creando Resiliencia

La resiliencia muestra habilidad para adaptarnos bien a la tensión, adversidad, trauma y tragedia. Ayuda a combatir factores estresantes al poner en practica algunas de las técnicas de empoderamiento:

- Técnicas para regular sus emociones como ejercicios de respiración
- Cuidado personal como dormir, higiene, nutrición saludable y ejercicio
- Tecnicas cognitivas como visualización o meditación
- Movimiento del cuerpo como Qui Gong, yoga y estiramientos
- Crear un espacio tranquilo, seguro y cómodo
- Música, arte, baile y otros esfuerzos creativos
- Conectarse con familiares y amigos que lo apoyen
- Crear estructura como hacer la cama todos los días, quitarse las pijamas, etc.
- Ritos espirituales
- Otras actividades placenteras

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos de suicidio por favor llame a la:

LÍNEA TELEFONICA DIRECTA DE SUICIDIO Y CRISIS 24/7: 1-855-278-4204