

Planificación de Crisis de Salud Mental

Que es una crisis de salud mental?

Una crisis es cualquier situación en la que los comportamientos de una persona los ponen en riesgo de hacerse daño a sí mismos u a otros y/o cuando no son capaces de resolver la situación con las habilidades y recursos disponibles.

Llame al 911 inmediatamente y solicite a un oficial de salud mental o a un miembro del equipo de Intervención de Crisis.

Que puede desencadenar una crisis de salud mental?

Cambios en el hogar o en el medio ambiente

- Cambios en la estructura familiar
- Cambios en la relación con su novio(a), pareja, esposo(a)
- Cualquier tipo de pérdida: mascota, miembro familiar o amigo(a) por muerte o reubicación.
- Relación tensa con compañeros de cuarto, o seres queridos
- Cambios en la amistad
- Peleas o discusiones con su seres queridos o amigos
- Trauma/violencia
- Pobreza

Escuela/Trabajo que desencadenan una crisis

- Preocuparse por los próximos proyectos o tareas
- Sentirse que los compañeros de trabajo lo están señalando, sentimientos de soledad.
- Falta de entendimiento de compañeros, compañeros de trabajo, maestros que no pueden entender que el comportamiento son síntomas de enfermedades mentales.
- Sentirse o percibir que es discriminado

Otros tipos que desencadena la actitud

- Dejar de tomar sus medicamentos o dosis que no tomó a su tiempo
- Comenzar con nuevo medicamento o nueva dosis de medicamento actual, medicamento que dejó de funcionar
- Uso o abuso de drogas o alcohol
- Citas pendientes de Corte
- Estar con multitudes, o grupo muy grande de personas
- Trauma/violencia en la comunidad

Cuáles son las señales de alerta de una crisis de salud mental?

Incapacidad para hacer frente a las tareas diarias

- No se baña, no se cepilla los dientes, no se peina o cepilla el cabello
- Se rehúsa a comer o come mucho
- Duerme todo el día, se rehúsa a levantarse de la cama
- No puede dormir/duerme por periodos muy cortos de tiempo

Cambios rápidos de humor

- Incrementa el nivel de energía
- Incapaz de permanecer quieto, moviéndose de un lado a otro
- Deprimido repentinamente, alejado
- Feliz repentinamente, calmado después de un periodo de depresión

Mayor agitación

- Hace amenazas verbales
- Comportamiento fuera de control, violento
- Destruye propiedades/cosas
- Lenguaje culturalmente inapropiado

Muestra un comportamiento abusivo

- Lástima a los demás
- Se corta, se quema u otro comportamiento

de autodestrucción

- Abuso de alcohol o drogas

Loses touch with reality (psychosis)

- Incapaz de reconocer a la familia o a los amigos
- Tiene ideas cada vez más extrañas
- Esta confundido o desorganizado
- Piensa que es alguien que no es
- No entiendo lo que la gente está diciendo
- Escucha voces
- Ve cosas que no están ahí

Se aísla /aleja de la escuela, trabajo, familia, amigos

- Disminuye el interés en las actividades recreativas habituales
- Cambio de amistades
- Deja de ir a la escuela o trabajo

Síntomas físicos inexplicables

- Expresiones faciales que se ven diferente
- Incrementa dolor de cabeza, estomago
- Sé queja de que no se siente bien

¿Qué puedes hacer antes de que pase una crisis?

Reflexiona sobre las siguientes preguntas antes de que ocurra una crisis:

- ¿Qué situación ha llevado a una crisis en el pasado?
- ¿Qué estrategias para reducir el estrés han funcionado antes?
- ¿Cómo se puede evitar el conflicto?
- ¿Qué pasos se puede tomar para mantener a todos seguros y tranquilos?
- ¿A quien se le puede hablar para que apoye en caso de una crisis?
- ¿Se ha utilizado todos los recursos disponibles?

Crea un plan para en caso de que haya una crisis:

- Identifica a las personas que puedan ayudar
- Enlista los números telefónicos de los proveedores de salud mental y el equipo de crisis de salud mental
- Incluye los medicamentos y las dosis que está tomando en el momento
- Has una lista de los tratamientos que se han usado en el pasado (CBT, DBT)
- Identifica palabras claves o técnicas para calmarlo(a) que han funcionado en el pasado
- Identifica cual es el lugar que tus seres queridos prefieren para tratamiento
- Contacta al departamento de policía y provee una copia del plan de crisis
- Crea un ambiente seguro quitando todas las armas y objetos punzantes
- Guarda con llave todos los medicamentos, los que necesitan prescripción y los que no
- Habla con los demás miembros de la familia acerca de cómo estar seguros en caso de una crisis
- Mantén los números telefónicos del equipo de crisis de la salud mental alrededor de la casa.
- Incluye si es posible una copia de la **Directiva Psiquiátrica**

Es importante que incluya a sus seres queridos en el la creación del plan de crisis. Este plan debiera ser distribuido a familiares, amigos y profesionales con el permiso de sus seres queridos.

Desarrolla una directiva anticipada psiquiátrica:

La Directiva anticipada psiquiátrica son instrumentos jurídicos relativamente nuevos que pueden utilizarse para documentar las instrucciones o preferencias específicas de una persona interesada en relación con el futuro tratamiento de salud mental, en preparación para la posibilidad de que la persona pierda la capacidad para dar o retener el consentimiento informado al tratamiento durante episodios agudos de trastornos psiquiátricos.

**Para mayor información and adquirir formas específicas de Texas:
Centro Nacional de Recursos sobre las directrices anticipadas psiquiátricas.
(National Resources Center on Psychiatric Advance Directives) www.nrc-pad.org**

Preparar un botiquín (kit) de crisis

Un botiquín de crisis debiera incluir el plan de crisis, información médica, un pequeño refrigerio (botana), música, libros, un cambio de ropa y suministros básicos de higiene. Este botiquín debiera mantenerse en un lugar accesible.

Para mayor información y recursos sobre este y otro tipo de temas sobre la salud mental, contáctese a:



512-420-9810

www.namiaustin.org

info@namiaustin.org