

PRIMEROS AUXILIOS EN SALUD MENTAL

SAMEIN S.A.S

PRIMEROS AUXILIOS EN SALUD MENTAL

“Los primeros auxilios en salud mental se pueden definir como la ayuda que alguien brinda a una persona que se encuentra en un momento de crisis o que está desarrollando un problema relacionado con la salud mental, hasta que dicha persona recibe ayuda profesional o la situación de crisis es superada/resuelta.”

ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud que puede provocar sudoración, inquietud, tensión y palpitaciones; puede ser una reacción normal al estrés, por ejemplo, podemos sentirnos ansiosos cuando enfrentamos un problema difícil en el trabajo, antes de rendir un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darnos un impulso de energía o ayudar a concentrarnos, para las personas con trastornos de ansiedad, el miedo no es temporal y pueden ser abrumadoras las sensaciones que se presentan.

DEPRESIÓN

También se conoce como "trastorno depresivo mayor", "episodios depresivos", "trastorno depresivo recurrente" o "depresión clínica". Este trastorno afecta las emociones, los pensamientos y el comportamiento de una persona, puede causar síntomas físicos, dificultades para realizar las actividades cotidianas y que, a veces, sientas que no vale la pena vivir.

ESQUIZOFRENIA

La esquizofrenia es un trastorno mental grave por el cual las personas interpretan la realidad de manera anormal. Puede ser incapacitante, provocar alucinaciones, delirios, trastornos del pensamiento y del comportamiento, afectando el funcionamiento diario de quienes lo padecen.

TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR

El trastorno afectivo bipolar es una enfermedad que afecta los mecanismos que regulan el estado de ánimo, llevando a quienes la padecen a oscilaciones más o menos bruscas, que van desde la euforia patológica o manía, a la depresión, sin relación directa con factores del mundo exterior. Aunque la enfermedad es crónica, es tratable y con los medicamentos disponibles en la actualidad es posible lograr que las personas que sufren un trastorno bipolar logren estabilidad durante largos periodos de tiempo, manteniendo la enfermedad compensada.

ANSIEDAD

1. Informarse
2. Contener
3. Hacerse depositario
4. Evitar la trivialización y las descalificaciones
5. Evitar la culpabilización
6. No dramatizar o angustiarse tanto o más que el propio paciente
7. Ayudar a objetivar las situaciones
8. Generar expectativas realistas de solución
9. Brindar apoyo

DEPRESIÓN

1. Genera un entorno de empatía
2. Controla tus emociones negativas
3. Elimina la sobreprotección
4. Insiste en el ocio
5. Refuerza los logros

ESQUIZOFRENIA

1. Mantener la calma
2. No entrar en disputas con el paciente
3. Intentar llevar a urgencias de inmediato

TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR

1. Ayudar a que el paciente reconozca y acepte su enfermedad
2. Controlar que el paciente tome los medicamentos en forma regular
3. Aprender a reconocer los síntomas tempranos de recaída y tratarlos precozmente

Si tu o alguien de tu círculo cercano está entrando en crisis, también puedes:

- Llamar al 123
- Ir por urgencias
- Llamar al médico o al profesional de salud mental.
- Llamar a la Línea Amiga (Línea 604 4444448)

GRACIAS