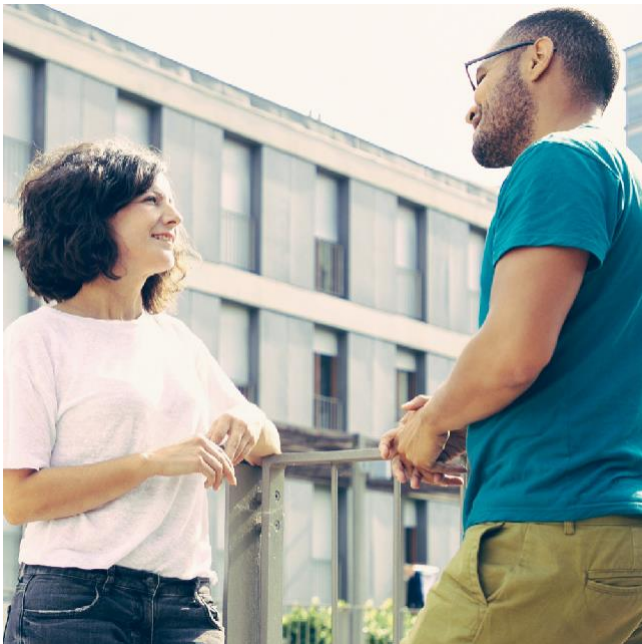


Cómo ayudar a alguien que tiene una crisis de salud mental

Casi la mitad de las personas adultas en Estados Unidos han informado que la pandemia de COVID-19 ha afectado negativamente su salud mental. En el caso de las personas con problemas de salud mental, esa carga adicional puede generar una crisis de salud mental. Sin embargo, el apoyo de la familia y los amigos para un ser querido que tiene problemas de salud mental puede ser determinante, sobre todo, cuando esa persona sufre una crisis. No todas las personas sufren una crisis de la misma manera. Cada persona o familia deberá definir las características de una crisis de salud mental.



Si un ser querido tiene una crisis de salud mental, ante todo, no lo deje solo mientras está en riesgo. Asístalo para que pida apoyo profesional y, mientras tanto, procure seguir los siguientes consejos para ayudarlo a atravesar la crisis.

- 1. Comuníquese de manera clara.** Es importante que su ser querido se sienta escuchado y comprendido. Háblele de manera afectuosa, sin juzgar. Use lenguaje corporal, como el contacto visual, para mostrarle que le está prestando atención. Pregúntele cómo se siente y no tema hacer preguntas directas. Por ejemplo, pregúntele si piensa en el suicidio o en hacerle daño a los demás. Dele tiempo para responder.
- 2. Mantenga a la persona a salvo.** Si la posibilidad del suicidio o el daño a sí mismo es clara, averigüe si la persona tiene un plan. En ese caso, cerciórese de que no tenga acceso a ningún arma. Quédese a su lado. Si está al teléfono, procure continuar la comunicación lo máximo posible. Si su ser querido ya tiene un arma en su poder, como un arma de fuego o un cuchillo, y amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otras personas, llame al 911 de inmediato. En este momento, la única prioridad es la seguridad física.
- 3. Nadie está completamente solo.** Recuérdele a la persona que él o ella no está solo/a. Puede recurrir a usted y a otras personas si necesita ayuda. Para vivir, hay que tener valentía. Recuérdele a la persona que tiene mucha más fuerza de la que cree.
- 4. Pida ayuda.** Es posible que no pueda atenuar la crisis usted solo. La primera persona a la que debe acudir es al profesional de salud mental que atiende a su ser querido. Si no está atendido por un profesional, hay organizaciones a las que puede llamar. Por ejemplo:
 - a. 911.** Si la situación se vuelve una emergencia que representa un peligro para la vida de la persona, llame al 911. Dígale al operador que llama por una emergencia psiquiátrica y que necesita hablar con un oficial entrenado para intervenciones en casos de crisis.
 - b. Línea nacional de prevención de suicidios.** Llame al 800-799-8255 para hablar con un consejero capacitado.
 - c. Línea de mensajes de texto para crisis.** Envíe NAMI al 741-741 para comunicarse con un consejero de crisis por mensaje de texto.
 - d. Línea de ayuda para víctimas de violencia doméstica.** Llame al 800-799-7233 para hablar con especialista en violencia doméstica.
 - e. Línea de ayuda para víctimas de agresión sexual.** Llame al 800-656-4673 para conectarse con personal del equipo de un proveedor de servicios para casos de agresión sexual.

Después de la crisis

Mantener el contacto con otras personas es fundamental para la recuperación de su ser querido. Ayúdelo a mantenerse en contacto con usted y con otras personas para evitar una recaída. Además, es importante hacer un seguimiento de la persona con regularidad para que sepa que están pensando en él/ella. La contención social es un inmenso beneficio para las personas con problemas de salud mental.

Fuente: National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)