

¿Cómo manejarse en una crisis de salud mental?

Los cambios en nuestra vida cotidiana a partir de la pandemia de COVID-19 han traído sentimientos de aislamiento, estrés y preocupación en muchos de nosotros. En el caso de las personas con problemas de salud mental, esa sensación de estrés y preocupación se intensifica en momentos como este y puede generar crisis de salud mental.

No tiene por qué sentirse impotente cuando un ser querido atraviesa una crisis de salud mental. La mayoría de las personas con un problema de salud mental tienen un plan de seguridad y para situaciones de crisis que han creado junto con el profesional de salud que los atiende. No deje de preguntarle a su ser querido si tiene un plan de crisis y, en ese caso, pídale que lo comparta con usted. De esta forma, sabrá qué hacer en caso de que surja una crisis.

Si su ser querido no está dispuesto a compartir su plan de crisis/seguridad, puede crear uno usted mismo. Puede incluir la siguiente información:

A quién contactar

Asegúrese de tener la información de contacto de varios profesionales u organizaciones a los que puede acudir en un momento de crisis.

- Números telefónicos del profesional de salud mental y del médico de atención primaria de su ser querido
- Familiares y amigos que pueden brindar su ayuda
- Número de la línea local para casos de crisis. Encontrará esta información contactando a su filial de NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales). También puede buscar en internet «servicios para casos de crisis de salud mental» y el nombre de su condado.
- Número telefónico del Servicio de equipos móviles para crisis de su zona (si existe en su zona).
- Direcciones de centros para crisis sin cita previa o salas de emergencia.
- Línea nacional de prevención de suicidios: 800-273-8255
- Línea de ayuda para los afectados por catástrofes de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) al 800-985-5990, una línea nacional gratuita que brinda consejería inmediata en casos de crisis y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Se trata de una línea gratuita, multilingüe y confidencial.

Información previa importante

Debe tener cierta información importante a mano y de fácil acceso en caso de que deba dársela a un profesional de salud mental o al personal de emergencias.

- Su dirección y números de teléfono
- El diagnóstico y los medicamentos que toma su ser querido
- Antecedentes de intentos de suicidio o brotes psicóticos
- Antecedentes de consumo de sustancias
- Factores de estrés (antes llamados «desencadenantes»)
- Cosas que han servido para atenuar situaciones de crisis en el pasado
- Averiguar si el cuerpo policial de su comunidad tiene oficiales entrenados para intervenciones en casos de crisis

Analice el plan con su ser querido y recomíendele que se lo muestre a su proveedor de salud mental. Además, asegúrese de guardar copias del plan en lugares importantes, como en su teléfono, en la cocina o la mesita de noche, y en su billetera.

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

