

Qué hacer para prevenir una crisis de salud mental

Si usted tiene problemas de salud mental, la sensación de sufrir una crisis nunca resulta una posibilidad lejana, ya que el cerebro puede enviarle señales de un estado de crisis, que pueden acentuarse en épocas de mucho estrés, como la pandemia de COVID-19. Sin embargo, usted tiene las herramientas para prevenir una crisis de salud mental.

Para que pueda adelantarse a esas posibles crisis, le brindamos esta información referida a situaciones específicas que implican meterse en problemas legales o hacerse daño a sí mismo adrede o por accidente. Una crisis también puede referirse a la intención de quitarse la vida o hacerles daño a otras personas. Estos son algunos consejos proporcionados por la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) que pueden servir para evitar una crisis de salud mental.

1. **Evalúe la situación.** Antes que nada, pregúntese si usted es capaz de hacerse daño a sí mismo o a otras personas —en este momento— para determinar si la situación es urgente. Por ejemplo, ¿ya tiene un plan para quitarse la vida? ¿Puede responder «cómo, cuándo y dónde»? Llame a un amigo o un familiar si esos pensamientos no desaparecen. Pídale a esa persona que se quede con usted mientras la sensación de riesgo perdura. O llame a la línea nacional de prevención de suicidios al 800-273-8255 para hablar con un consejero las 24 horas, los 7 días de la semana. Por último, llame a su proveedor de salud mental para que lo aconseje sobre su sensación de crisis.
2. **Hable con su médico.** Si siente que su salud empeora, no deje de llamar a su proveedor de salud mental. Hable con franqueza y sinceridad sobre lo que funciona y lo que no funciona de su plan de tratamiento. Si no tiene un proveedor de salud mental, llame a su médico de atención primaria.
3. **Cuídese.** Piense en las cosas que le sirvieron en otros momentos de crisis. Asegúrese de tener una serie de mecanismos para sobrellevar las crisis, como hablar con un amigo, meditar, dormir una siesta o salir a caminar.

Tome medidas que lo ayudarán y le brindarán las herramientas en el momento y a futuro cuando tenga pensamientos y sentimientos similares. Si tiene un plan de tratamiento a largo plazo, le dará la tranquilidad de saber que hay cosas que puede hacer para que los momentos difíciles sean menos frecuentes y menos intensos. Sobre todo, recuerde que no está solo y que siempre tiene ayuda a su disposición.

4. **Cómo evitar una crisis.** Es importante tener un plan para los momentos difíciles. Hable con su equipo de tratamiento sobre las medidas que incluye su plan. De ser necesario, ¿dónde recibirá tratamiento intensivo y cómo llegará allí? ¿De qué manera puede tomarse unos días en el trabajo y explicar su ausencia a sus compañeros? ¿Qué puede hacer en el momento para tranquilizarse durante una emergencia? Por último, sepa cómo comunicarse con sus proveedores de salud mental en momentos complicados.

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

