

Si se da el caso, llame a la policía, pero pídeles QUE NO ENTREN CON ARMAS A LA VISTA.

Explíqueles que la persona necesita una evaluación psiquiátrica y que se les ha llamado para que ayuden. Hágale saber a la policía si la persona anteriormente ha estado hospitalizada o no, y si tiene o no acceso a armas. Trate de preparar a los oficiales para la situación que van a confrontar.

¿Como obtener ayuda?

¿No tiene seguridad? Llame a la oficina de NAMI del sur de Arizona para que lo guiemos a tener acceso a los servicios de salud mental.

Si usted tiene la enfermedad mental:

- ◆ Busque cuidado médico a través de un psiquiatra y/o su doctor de cabecera.
- ◆ Encuentre la combinación correcta de tratamiento que funcione para usted, pudiera incluir medicamento, terapia, grupos de apoyo, etc. * Algunas veces las personas deberán tratar diferentes tratamientos o combinación de tratamientos antes de encontrar el que les funcione.
- ◆ Tome el curso de Persona a Persona de NAMI y/o únase al grupo de apoyo de Conexión NAMI.
- ◆ Aprenda de su enfermedad. Entre más conozca, más será capaz de ayudarse así mismo. Empiece con NAMI hoy!

Si usted es un miembro de familia con un ser querido que tiene una enfermedad mental:

- ◆ Cuídese usted mismo.
- ◆ Tome el curso de Familia a Familia de NAMI, únase al grupo de apoyo Familia y Amigos y/o tome NAMI Básicos si su ser querido es un niño o adolescente.
- ◆ Familias, amigos y compañeros de miembros del servicio militar y veteranos pueden tomar el curso de NAMI Frente Interno.
- ◆ Aprenda sobre la enfermedad de su ser querido.

Información local para crisis

Línea de crisis para la comunidad

(520) 622-6000 o 1-866-495-6735

Llame al 911

Cuando llame al 911 mencione que es una crisis de salud mental ya sea para usted, su familia o un amigo. Pida que le proporcionen un oficial de Crisis Intervención Team (CIT) -Equipo de Intervención para Crisis- por sus siglas en inglés.

Información Nacional para Crisis

Línea Nacional para Crisis

(800) 273-8255

Fundación Americana para El Suicidio
Prevención

(888) 333-2377 (no es una línea de crisis)

www.afsp.org

DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED. HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR. HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.

NAMI del Sur de Arizona
6122 E. 22nd St.
Tucson, AZ 85711
520-622-5582
NAMIlsa@NAMIlsa.org

LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIlsa.org



Revisado Junio 2020

¿ QUE HACER DURANTE UNA CRISIS PSICOTICA?

Información de educación y apoyo local proveído por:



¿Qué hacer durante una Crisis Psicótica?

Tarde o temprano, su ser querido que tiene esquizofrenia u otro trastorno afectivo serio, va a pasar por una crisis grave.

Cuando esto suceda, usted tiene que estar preparado. Hay una serie de medidas que puede tomar para ayudar a disminuir o evitar una tragedia. Lo ideal es tratar de minimizar cualquier aumento de los síntomas psicóticos y de inmediato brindar protección y apoyo a la persona enferma.

Primero debe saber que:

En muy raras ocasiones, la persona enferma pierde repentinamente el control total de su mente, sus emociones y/o comportamiento.

Por lo general, la familia o los amigos cercanos a la persona enferma pueden observar con anticipación de síntomas indicadores de una posible crisis: falta de sueño, dedicación ritual a ciertas actividades, desconfianza, explosiones inesperadas de mal humor, etc. Durante estas fases primarias de la enfermedad, a veces se puede prevenir una crisis total.

Mientras más psicótica se torna la persona, hay menos esperanzas de tener éxito en los esfuerzos que se realicen para ayudarla.

Con frecuencia, la crisis es el resultando de que la persona haya dejado de tomar sus

medicamentos. Si este es el caso, se le debe incentivar para que vaya al médico y vuelva a tomar sus medicamentos.

Durante una crisis:

Recuerde que la persona enferma probablemente se siente aterrada por haber perdido el control mental y emocional.

Durante estados de crisis, la persona escucha voces, siente que diferentes objetos le están hablando, tiene alucinaciones, etc.

Estas manifestaciones de la enfermedad pueden aumentar el pánico de la persona. Por ejemplo, las voces que escucha pueden estarle dando instrucciones para amenazar seriamente su vida; estos mensajes pueden venir de las lámparas o la mesa; la persona puede ver la sala llena de vapores venenosos u otros peligros; puede que vea culebras entrando por las ventanas.

En situaciones extremas, la persona puede tratar de “actuar” de acuerdo a las alucinaciones que está sufriendo; por ejemplo, puede romper las ventanas para acabar con las culebras.

Usted debe aceptar que la persona está pasando por un “estado de alteración de la realidad.”

Mantenga la calma. Recuerde que su tarea

primordial es ayudarla a que recupere el control, y no el agitar aún más la situación.

Pida ayuda profesional.

Si esta solo con la persona, llame a alguien para que se quede con usted hasta que llegue ayuda profesional.

No amenace— La persona puede interpretar la amenaza como una demostración de poder, lo cual aumentara su temor o lo incitara a la agresión.

No grite—Si parece que la persona no le está escuchando, recuerde que esto puede ser porque probablemente, hay otras “voces: que están interfiriendo o predominando. Si usted grita, puede asustarla o provocarla.

Hable con calma y en voz baja—Use frases sencillas.

No critique—En este caso, la crítica solo empeora la situación.

No riña con el resto de la familia sobre las “mejores estrategias” para resolver la situación o sobre quien es culpable de lo que está sucediendo. Este no es el momento apropiado.

No incite a la persona a que cumpla sus amenazas; esto puede traer consecuencias trágicas.

Si la persona está sentada, no se pare frente a ella. Siéntese.

Evite el contacto visual directo y continuo con la persona y evite tocarla.

Si la persona solicita algo, concédaselo siempre que no sea peligroso o irrazonable. Esto le brindara una oportunidad para que de alguna manera se sienta “en control.”

Ubíquese entre la persona y la salida, pero no bloquee al acceso a la puerta.

Lo más probable es que haya que hospitalizar a la persona. Trate de convencerla de que lo haga en forma voluntaria; evitando declaraciones condescendientes o autoritarias.

Explique que en el hospital le aliviaran los síntomas, y que no se le mantendrá internado/a si el tratamiento puede continuarse en la casa o fuera del hospital, o en algún otro ambiente protegido.

Evite la tentación de dar a la persona ultimátums, tales como “o vas al hospital o te vas de la casa.” Esto, indudablemente intensificará la crisis.

Durante situaciones de posible crisis trate de que siempre estén por lo menos dos personas con la persona. Si es necesario, una de estas personas debe llamar al profesional de salud mental designado por el condado, mientras que la otra permanece con el individuo.