

Enfermedades mentales y la familia: reconocer las señales de advertencia y cómo afrontarlas

Mental Health America

La mayoría de las personas cree que los trastornos mentales son raros y "le ocurren a otras personas". En verdad, los trastornos mentales son comunes y amplios. Se estima que 54 millones de estadounidenses sufren algún tipo de trastorno mental en un año determinado.

La mayoría de las familias no están preparadas para hacer frente al hecho de que su ser querido tiene una enfermedad mental. Puede ser física y emocionalmente difícil, y puede hacernos sentir vulnerables a las opiniones y los juicios de los demás.

Si cree que usted o alguien que conoce pueden tener un problema mental o emocional, es importante recordar que hay esperanza y ayuda.

¿Qué es una enfermedad mental?

Una enfermedad mental es una enfermedad que causa disturbios leves o severos en el pensamiento o el comportamiento, lo que resulta en una incapacidad para hacer frente a las demandas y las rutinas comunes de la vida.

Hay más de doscientas formas de enfermedades mentales clasificadas. Algunos de los trastornos más comunes son depresión, trastorno bipolar, demencia, esquizofrenia y trastornos de ansiedad. Los síntomas pueden incluir cambios en el estado de ánimo, la personalidad, los hábitos personales o el aislamiento social.

Los problemas de salud mental pueden estar relacionados con el estrés excesivo debido a una situación particular o una serie de eventos. Al igual que con el cáncer, la diabetes y las enfermedades

del corazón, las enfermedades mentales a menudo son tanto físicas como emocionales y psicológicas. Las enfermedades mentales pueden ser causadas por una reacción al estrés ambiental, factores genéticos, desequilibrios bioquímicos o una combinación de estos. Con la atención y el tratamiento adecuados, muchas personas aprenden a sobrellevar o recuperarse de una enfermedad mental o un trastorno emocional.

Señales de advertencia y síntomas

Para obtener más información sobre los síntomas que son específicos de una enfermedad mental en particular, busque en "Información de salud mental" o consulte el folleto de Mental Health America sobre esa enfermedad. Los siguientes son signos de que su ser querido puede querer hablar con un profesional de la salud médica o mental.

Es especialmente importante prestar atención a los cambios repentinos en los pensamientos y el comportamiento. También tenga en cuenta que la aparición de varios de los síntomas a continuación, y no solo uno de ellos, indica un problema que debe evaluarse. Los síntomas a continuación no deben ser consecuencia del uso reciente de sustancias u otra afección médica.

Si usted o alguien que conoce están en crisis ahora, busque ayuda de inmediato. Puede llamar a su Programa de Asistencia para Empleados y Miembros al (800) 292-2780. También puede llamar al 1-800-273-TALK (8255) para comunicarse con un centro de crisis disponible las 24 horas o marcar 911 para obtener asistencia inmediata.

En adultos, jóvenes adultos y adolescentes:

- Pensamiento confuso.
- Depresión prolongada (tristeza o irritabilidad).
- Altibajos emocionales extremos.
- Temor, preocupación y ansiedad excesiva.
- Retracción social.
- Cambios drásticos en los hábitos alimenticios o de sueño.
- Fuertes sentimientos de ira.
- Pensamientos extraños (delirios).
- Ver o escuchar cosas que no están allí (alucinaciones).

- Creciente incapacidad para hacer frente a los problemas y las actividades diarias.
- Pensamientos suicidas.
- Numerosas dolencias físicas inexplicables.
- Consumo de sustancias.

En niños mayores y preadolescentes:

- Consumo de sustancias.
- Incapacidad para hacer frente a los problemas y las actividades diarias.
- Cambios en los hábitos de sueño o de alimentación.
- Quejas excesivas de dolencias físicas.
- Cambios en la habilidad para manejar responsabilidades en el hogar o en la escuela.
- Desafío a la autoridad, ausentismo escolar, robo o vandalismo.
- Miedo intenso.
- Estado de ánimo negativo prolongado, a menudo acompañado de falta de apetito o pensamientos de muerte.
- Estallidos frecuentes de ira.

En niños más pequeños:

- Cambios en el rendimiento escolar.
- Bajas calificaciones, a pesar de grandes esfuerzos.
- Cambios en los hábitos de sueño o de alimentación.
- Preocupación o ansiedad excesiva (es decir, negarse a ir a dormir o a la escuela).
- Hiperactividad.
- Pesadillas persistentes.
- Desobediencia o agresión persistentes.
- Berrinches frecuentes.

Cómo afrontar el día a día

Acepte sus sentimientos

A pesar de los diferentes síntomas y los tipos de enfermedades mentales, muchas familias que tienen un ser querido con una enfermedad mental comparten experiencias similares. Usted puede estar negando las señales de advertencia, y se preocupa por lo

Continúa en el otro lado

Quarterly Quote

"Tus circunstancias actuales no determinan a dónde puedes ir; simplemente determinan dónde comienzas".

—Nido Qubein

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



Enfermedades mentales y la familia, Continúa

que otras personas pensarán por el estigma o se pregunta qué causó que su ser querido se enferme. Acepte que estos sentimientos son normales y comunes entre las familias que atraviesan situaciones similares. Averigüe todo lo que pueda sobre la enfermedad de su ser querido al leer y hablar con profesionales de la salud mental. Comparta lo que ha aprendido con otros.

Manejo del comportamiento inusual

Los signos externos de una enfermedad mental a menudo son conductuales. Una persona puede ser extremadamente callada o retraída. O por el contrario, puede romper en

llanto o tener una gran ansiedad o arrebatos de ira.

Incluso después de haber comenzado el tratamiento, algunas personas con enfermedades mentales pueden exhibir comportamientos antisociales. En la vida social, estos comportamientos pueden ser disruptivos y difíciles de aceptar. La próxima vez que usted y su familiar visiten a su médico o profesional de la salud mental, analicen estos comportamientos y desarrollen una estrategia para sobrellevarlos.

El comportamiento de su familiar puede ser tan desalentador para él como lo es para

usted. Haga preguntas, escuche con una postura abierta y esté allí para apoyarlo.

Establezca una red de contención

Siempre que sea posible, busque el apoyo de amigos y familiares. Si siente que no puede discutir su situación con amigos, u otros miembros de la familia, busque un grupo de autoayuda o de apoyo. Estos grupos brindan la oportunidad de hablar con otras personas que están experimentando el mismo tipo de problemas. Pueden escuchar y ofrecer valiosos consejos.

Continúa abajo

ERS Press

A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program
29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



El Programa de Asistencia para Empleados y Miembros puede ayudarlo con los desafíos que enfrenta. También podemos ayudarlo a usted o a los miembros de su familia a obtener asesoramiento. Llámenos al (800) 292-2780.

Busque asesoramiento

La terapia puede ser beneficiosa tanto para el individuo con la enfermedad mental como para los otros miembros de la familia. Un profesional de la salud mental puede sugerir formas de sobrellevar y comprender mejor la enfermedad de su ser querido.

Cuando busque un terapeuta, sea paciente y hable con algunos profesionales para que pueda elegir a la persona adecuada para usted y su familia. Puede llevarle tiempo hasta que se sienta cómodo, pero a la larga se alegrará de haber buscado ayuda.

También puede utilizar su Programa de Asistencia para Empleados y Miembros para obtener ayuda en la búsqueda de un asesor

que sea una buena opción para usted. Dicho profesional también puede brindar apoyo confidencial, evaluación y una variedad de recursos y referencias.

Tómese tiempo libre

Es común que la persona que sufre una enfermedad mental se convierta en el centro de la vida familiar. Cuando esto sucede, otros miembros de la familia pueden sentirse ignorados o resentidos. Para algunas personas es difícil perseguir sus propios intereses.

Si usted es el responsable del cuidado, necesita tiempo para usted. Programe tiempo libre para evitar frustraciones o enojos. Programar tiempo para usted lo ayudará a mantener las cosas en perspectiva, y a tener

más paciencia y compasión para enfrentar o ayudar a su ser querido. Estar física y emocionalmente sano ayuda a ayudar a los demás.

“Muchas familias que tienen un ser querido con una enfermedad mental comparten experiencias similares”.

Es importante recordar que hay esperanza en la recuperación, y que con el tratamiento muchas personas con enfermedades mentales regresan a una vida productiva y plena.

<http://www.mentalhealthamerica.net/recognizing-warning-signs>

© Copyright Mental Health America
10 de septiembre de 2018

**Para obtener ayuda gratuita y confidencial con problemas personales, llame al Programa de Asistencia al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia.
(800) 292-2780 www.ers-eap.com**