**¿Cómo tratar las consecuencias psicopatológicas de las CRISIS DE SALUD MENTAL I en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Crisis de Salud Mental**

Crisis es el estado en que se encuentra una persona, una familia o un grupo, donde los afectados se ponen en tensión y experimentan estrés, pero que para solucionarlo requieren un cambio de status, un cambio en la apreciación de la realidad, en los mecanismos de afrontamiento y en el ajuste al medio. Si se logra la adaptación, luego de una crisis hay APRENDIZAJE, si no se logra claudica la salud y hay ENFERMEDAD.

**Clasificación de las Crisis**

A.- Externas sin la intervención del sujeto.

- Catástrofes naturales.

- Pérdida de familiares.

-Casamientos de hijos.

- Estímulos o sanciones sociales no aspiradas o imputables.

B.- Externas con intervención del sujeto.

- Conflicto de autoridad.

- Matrimonio o divorcio.

- Triunfo o fracaso en una empresa.

- Ascensión o aceptación de un cargo al cual aspiraba.

C.- Internas, en las que el sujeto no tiene responsabilidad explícita, que

proceden o se originan desde su propio yo.

- Brote de una enfermedad psiquiátrica.

- Intoxicación del SNC.

- Conflicto intrapsíquico.

**Contexto del COVID-19**

La propagación rápida de las enfermedades infecciosas es una amenaza creciente. En las etapas iniciales de un brote de enfermedades infecciosas, como es el caso del nuevo Coronavirus (COVID-19), es frecuente que exista incertidumbre acerca de la naturaleza de la enfermedad, su propagación, alcance e impacto. Esto a menudo lleva a desarrollar malestar emocional, incluso entre los que no han estado expuestos directamente a la infección.

Las reacciones psicológicas y conductuales más comunes incluyen los del estrés (insomnio, ansiedad, sentimientos de inseguridad o prejuicio, enojo e incremento en las consultas médicas debido a los temores a enfermar) y conductas riesgosas para la salud (aumento del consumo de alcohol y tabaco, desbalance entre el trabajo y otras actividades de la vida, aislamiento social, aumento en los conflictos familiares y violencia).

Los niños y los adolescentes también experimentan malestar emocional que se manifiesta a través de comportamientos inadecuados, aislamiento social o disminución en el rendimiento académico. Una proporción menor de personas desarrollará trastornos mentales como depresión, ansiedad o trastorno de estrés postraumático, que requieren tratamiento.

**¿Qué hacer en una Crisis de Salud Mental?**

Si Ud. está preocupado de que Ud. o una persona amada esté en una crisis o cerca de una crisis, busque ayuda. Asegúrese de evaluar la inmediatez de la situación para ayudar a determinar por donde comenzar o a quién llamar:

* ¿Está la persona en peligro de dañarse a sí mismo, a la propiedad o a los otros?
* ¿Tiene Ud. tiempo para llamar con una llamada telefónica por guía y apoyo a un profesional de la salud mental?
* ¿Necesita asistencia de emergencia?

Si la situación es amenazante para la vida o si está ocurriendo serio daño a la propiedad, no vacile en llamar al 911 por una Emergencia en Salud Mental.

Cuando esté llamando, recuerde:

* Mantener la calma
* Explicar que su familiar está teniendo una crisis de salud mental y no es un criminal
* Pregunte por el especialista del SIUM, disponible.

Ellos deben preguntar:

* Su nombre
* El nombre de la persona, edad, descripción
* Localización actual de la persona
* Si la persona tiene acceso a un arma

Técnicas que pueden ayudar a yugular una crisis:

* Mantenga su voz en calma
* Evite sobre reaccionar
* Escuche a la persona
* Exprese apoyo y preocupación
* Evite contacto ocular continuo
* Pregunte como Ud. puede ayudar
* Mantenga la estimulación a un nivel bajo
* Muévase lentamente
* Ofrezca opciones en vez de tratar de tomar el control
* Evite tocar a la persona a menos que Ud. pida permiso
* Sea paciente
* Gentilmente anuncie acciones antes de iniciarlas
* Debe darle espacio, no lo haga sentirse atrapado
* No haga comentarios que impliquen juicios
* No argumente o trate de razonar con la persona

**Si no se siente seguro en ningún momento, abandone el lugar inmediatamente.**

Información que Ud. puede necesitar comunicar:

* Historia de Salud Mental, diagnósticos
* Medicaciones, actuales/discontinuadas
* Intentos suicidas, amenazas actuales
* Violencia anterior, amenazas actuales
* Uso de drogas
* Factores contribuyentes (i.e. estresores actuales)
* Que ha ayudado en el pasado
* Cualquier delirio, alucinación, pérdida de contacto con la realidad

**¿Qué hacer si Ud. piensa que alguien está pensando acerca del Suicidio?**

Si Ud. nota signos de alerta o si Ud. está preocupado acerca de que alguien está pensando acerca del suicidio, no tenga miedo de hablar con él acerca de esto.

Comience la conversación compartiendo sobre signos específicos que Ud. ha notado tales como:

“He notado últimamente que no has podido dormir, no estás interesado en el deporte que tanto te gustaba, has estado escuchando canciones tristes en Internet, etc.…”

Entonces diga algo como:

¿Estás pensando acerca del suicidio?

¿Tienes un plan? ¿Sabes cómo podrías hacerlo?

¿Cuál fue la última vez que pensaste acerca del suicidio?

Si la respuesta es “si”, o si tu piensas que él puede estar en riesgo de suicidio, necesitas pedir ayuda inmediatamente:

“Por favor recuerda que una amenaza o un intento de suicidio es una emergencia médica que requiere ayuda profesional tan pronto como sea posible”

ESCUCHA, EXPRESA PREOCUPACIÓN, TRANQUILIZA

Por favor, focalízate en comprender, cuidar y no juzgar, diciendo algo como:

* No estás solo, estoy aquí para ti.
* Estoy preocupado por ti y quiero que sepas y que puedes acceder a ella.
* No puedo entender exactamente cómo te sientes, pero puedo ayudarte y quiero hacerlo.
* Eres importante para mí, estamos juntos en esto