**¿Cómo tratar las consecuencias psicopatológicas de las CRISIS DE SALUD MENTAL II 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.

**Teoría de las Crisis. Fases**

 A.- Impacto donde hay aislamiento, estrechamiento de la atención, reducción del campo de la conciencia y manifestaciones vegetativas.

 B- Inquietud, que se expresa por la incertidumbre, ambigüedad, eclosión emociones, ansiedad, depresión

 C.-Normalización de recursos internos y externo, el sujeto explora el ambiente, busca oportunidades, intenta tomar su propio mando y establece nuevas relaciones.

 D.- Reconstrucción y equilibrio, que es a largo plazo con fenómenos que pueden ir hacia la mejoría con la adaptación, hacia un trastorno psíquico o mantenerse en alguna de las fases anteriores.

**Metas de la Intervención en Crisis**

* Evitar que surjan síntomas psiquiátricos.
* Evitar que aparezcan reacciones tardías o crónicas.
* Limitar a los pacientes en dos grupos: los que necesitan hospitalización y los que pueden ser tratados ambulatoriamente.
* Aliviar los síntomas.
* Restaurar el equilibrio emocional.
* Devolver la fortaleza y el control, sobre todo a sujetos inculpados.
* Devolver a la persona el estado de funcionamiento que tenía antes de la crisis o a un nivel superior.

**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.

**Preparándose para una crisis**

**Nadie quiere pensar acerca de la posibilidad de una crisis- pero a veces esto no puede ser evitado.**

Es raro que una persona súbitamente pierda el control de sus sentimientos, pensamientos o conducta. Cambios generales en la conducta ocurren con frecuencia antes de una crisis. Los ejemplos incluyen pérdida se sueño, preocupación ritualista con ciertas actividades, suspicacia aumentada, explosiones impredecibles, hostilidad aumentada, amenazas verbales, miradas coléricas o muecas.

NO IGNORE ESTOS CAMBIOS, hable con su persona amada y trate de estimularla a asistir al Departamento de Salud Mental o al Cuerpo de Guardia. Cuanto más sintomático esté su familiar, será más difícil convencerlo de asistir al médico.

Si Ud. siente que algo no está bien, hable con su familiar y exprese su preocupación. Si es necesario, tome acciones para obtener el servicio para él y apoyo para Ud.

Cuando una crisis de salud mental comienza, es posible que su miembro familiar no esté consciente del impacto de su conducta. Las alucinaciones auditivas o voces, pueden estar dando sugerencias o órdenes que amenazan la vida. Las personas creen lo que ellas están oyendo, viendo o sintiendo cosas que no son. No subestime la realidad y viveza de las alucinaciones.

Acepte que su familiar tiene un estado alterado de la realidad, y no argumente con el acerca de su experiencia. En situaciones extremas, la persona puede actuar sobre estas distorsiones sensoriales.

Si Ud. está solo y se siente seguro con él, llame a un amigo, un vecino o un miembro de la familia, hasta que se le pueda brindar ayuda profesional, en el interín, los siguientes consejos podrían servir:

* Aprenda todo lo posible acerca de la enfermedad de su familiar.
* Recuerde que otros miembros de la familia pueden estar afectados, así que mantenga líneas de comunicación abiertas para conversar con otros.
* Evite culpar y reprochar al otro.
* Aprenda a reconocer los signos tempranos de la recaída: tales como cambios en los patrones de sueño, aumento en la retirada social, falta de atención a la higiene, y signos de irritabilidad.
* Haga lo que la persona quiere, hasta tanto esto sea razonable y seguro.
* No grite o eleve la voz.
* No amenace: esto puede ser interpretado como un juego de poder y aumentar el miedo o provocar un asalto.
* No critique o se burle de la persona.
* No discuta con otros miembros de la familia, sobre todo si la persona está presente.
* Evite contacto directo, continuo de los ojos, o tocar a la persona.
* No bloquee la puerta de salida u otra posibilidad de irse.