

# CÓMO LIDIAR

con una crisis

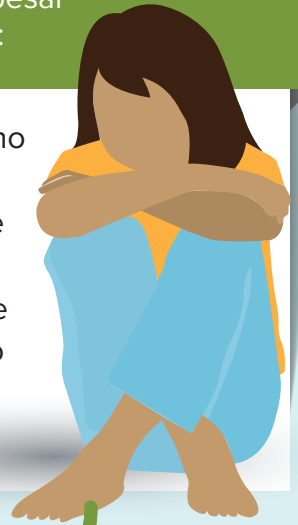
# de salud mental



## SIGNOS DE ALERTA de una crisis de salud mental

- ✓ No puede hacer actividades cotidianas como bañarse o cambiarse de ropa
- ✓ Su estado de ánimo cambia repentinamente y de forma extrema
- ✓ Parece estar más ansioso o preocupado
- ✓ Se maltrata o maltrata a otros (usa alcohol/drogas en exceso o se lastima)
- ✓ Se aísla o evita las situaciones sociales
- ✓ Tiene síntomas de psicosis (no reconoce a sus amigos, ve cosas que no existen, parece estar muy confundido)
- ✓ Parece tener paranoia (siente que lo observan, teme que lo envenenen, sospecha situaciones peligrosas)

No siempre hay signos de que alguien tiene una crisis, o está a punto de tenerla. A pesar de eso, quizá te des cuenta de que:



## ¿QUÉ PUEDES HACER?

**SI TE PREOCUPA** que alguien tenga una crisis o esté a punto de tenerla, píde ayuda a personas de confianza y profesionales.

- ◆ ¿Qué tan urgente parece la crisis?
- ◆ ¿Podría hacerse daño o hacerles daño a otros?
- ◆ ¿Tienes tiempo de pedirle ayuda a un profesional de la salud mental?
- ◆ ¿Necesitas asistencia de emergencia?
- ◆ Trata de evitar que la crisis empeore

- ✓ Habla con calma y en voz baja
- ✓ Controla tus propias emociones
- ✓ Expresa apoyo y preocupación (“Quiero ayudarte a que te sientas seguro”)
- ✓ Preguntar cómo puedes ayudar
- ✓ No intentes asumir el control; en lugar de eso, ofrécele opciones y déjalo elegir
- ✓ Evita tocarlo, a menos que primero le pidas permiso y te lo dé permiso
- ✓ Sé paciente
- ✓ Dale espacio



Si la situación pone en riesgo la vida, llama al 911 y solicita hablar con alguien que tenga experiencia en temas de salud mental, como un equipo de intervención de crisis.