

CÓMO ENTENDER Y AFRONTAR LA PSICOSIS

PROGRAMA PARA ADOLESCENTES Y SUS FAMILIARES



Sesión 8:
*“Factores protectores de
la psicosis”*

Sección de Psiquiatría del Niño y del Adolescente
Dpto. Psiquiatría, Hospital General Universitario Gregorio Marañón
Instituto de Investigación Sanitaria Gregorio Marañón, IISGM
Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, CIBERSAM

¿Cómo puedo mejorar la evolución de la enfermedad?

Objetivo

ESTABILIDAD

Vida saludable

Relación con la familia

Relación con el terapeuta

Estrategias personales de Sol. Problemas



RELACIÓN CON LA FAMILIA



Crear un entorno
familiar
saludable

- Mantener rutinas familiares
- Mantener espacios de ocio y disfrute
- Hablar de temas agradables, no sólo de problemas
- Evitar discusiones acaloradas, “dejad para mañana lo que no puedas decir hoy de forma tranquila”



Es
fundamental
que la
familia

- ★ Encuentre el equilibrio entre apoyar, motivar e incentivar a su hijo...
- ★ ...Y le deje el espacio suficiente para crecer y aprender por sí mismo

Escuchar a nuestros hijos en sus
necesidades

Contar con ellos, respetar sus
gustos y opiniones



RELACIÓN CON EL TERAPÉUTA



Relación con
el terapeuta



- Es **MUY IMPORTANTE** que la familia mantengáis contacto con el equipo terapéutico

- Puede apoyar a tu hijo en los momentos difíciles
- Estará a disposición de la familia cuando lo necesitéis.
- Podéis trabajar con él para buscar las mejores soluciones para vuestro hijo.

MUY IMPORTANTE

Confiar en él y ser sincero.
Saber que lo que le contais
es **CONFIDENCIAL**



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.



OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO:

- Bienestar personal
- Autoestima
- Habilidades sociales
- Promover que la mejoría dure

Cómo hacerlo

Estrategias
personales de
Sol. Problemas

AMIGOS



COMPAÑEROS



FAMILIA



Estrategias
personales
de Sol.
Problemas

Cómo resolver los problemas

Concretar el problema

No generalizar a problemas
pasados

Analizar la situación
objetivamente

Buscar las opciones posibles
para encontrar la mejor solución

Reflexiona sobre ventajas e
inconvenientes de cada
opción

Elige la solución que os parezca
más conveniente



VIDA SALUDABLE



Ir a la cama sólo para dormir



Actividades relajantes

Vida saludable

Que coma equilibradamente

Dormir suficiente

Practique algún deporte

Que se relacione con amigos y familiares





Sección de Psiquiatría del Niño y del Adolescente





PIENSA: Programa de Intervención en Psicosis Adolescente





PIENSA

<http://ua.hggm.es/>

Sección de Psiquiatría del Niño y Adolescente

Dpto. Psiquiatría, Hospital General Universitario Gregorio Marañón

Instituto de Investigación Sanitaria Gregorio Marañón, IISGM

Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, CIBERSAM

