

CÓMO ENTENDER Y AFRONTAR LA PSICOSIS

PROGRAMA PARA ADOLESCENTES Y SUS FAMILIARES



Sesión 11: *“Manejo de crisis”*

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

INDICE



1. Prevenir las crisis y reconocer los síntomas

2. En caso de iniciarse la crisis...

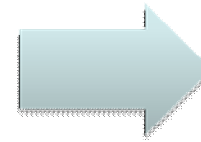
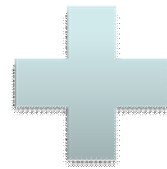
- Plan escrito
- ¿Qué actitudes pueden beneficiarte?
- ¿Cómo actuar cuando te sientes inestable?

3. En caso de requerir hospitalización.





PREVENIR



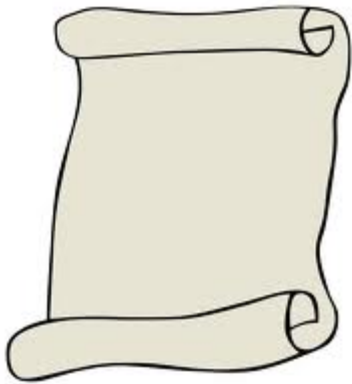
EVITAR LAS CRISIS



RECONOCER LOS SÍNTOMAS



Plan escrito



- ✓ Nombre y teléfono de algún familiar.
- ✓ Listado de responsabilidades de tu familiar de confianza.
- ✓ Nombre y teléfono de tu terapeuta y del centro de urgencias al que debes acudir.
- ✓ Lista de medicación.

¿Qué actitudes pueden beneficiarte?



- Evita amenazar y criticar de forma destructiva.
- No grites para hacerte escuchar.
- No engañes o trates de encubrir la realidad de lo que te ocurre o preocupa.
- No esperes que tu familia te vaya a seguir la corriente si están en desacuerdo contigo.
- Evita discusiones sobre lo que hay que hacer, confía en quienes te quieren.
- Evita conductas retadoras.
- Evita la agresión, “la violencia sólo genera violencia”



¿Cómo actuar cuando te sientes inestable?



- Reducir el ritmo de vida y tratar de descansar.
- Evitar el exceso de actividad.
- Evitar el alcohol, especialmente durante las crisis.
- No tomar decisiones importantes en esos momentos y esperar a estar más estable y en condiciones de sopesar pros y contras.



En caso de requerir hospitalización



- A veces puede ser preciso un ingreso hospitalario o una atención especializada intensiva.
- No supone un fracaso sino parte del proceso.
- Es importante colaborar con las personas que te tratan.
- Permitirá que la crisis sea más BREVE Y MINIMIZAR sus consecuencias.





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

