

Cómo motivar a las personas a buscar ayuda en casos de psicosis de inicio temprano

Diciembre del 2016



Puede que los jóvenes y adultos jóvenes que experimentan el primer episodio de psicosis se sientan preocupados y aterrados con respecto a lo que está pasando. Es posible que los familiares y amigos no sepan qué hacer y estén preocupados por los cambios que ven en esta persona; sin embargo, existen opciones de ayuda y apoyo.

Tratar la psicosis en etapa temprana o durante el primer episodio produce los mejores resultados en las personas jóvenes. Sin embargo, puede que muchas personas que experimentan psicosis de inicio temprano no se den cuenta de que necesitan ayuda o no estén dispuestas a aceptarla. Durante este tiempo, como parte del apoyo a un ser querido, su familia y amigos deben aprender más sobre la psicosis de inicio temprano.

La psicosis de inicio temprano y qué funciona para tratarla

Por lo general, una persona joven que tiene síntomas psicosis de inicio temprano muestra uno o más signos de alerta:

- Escucha, ve, saborea o cree en cosas que otros no escuchan, ven, saborean ni creen
- Desconfía de los demás o se siente incómoda alrededor de otras personas
- Tiene pensamientos o creencias inusuales y persistentes
- Expresa emociones fuertes e impropias o no expresa ningún tipo de emoción
- Se distancia de la familia y los amigos
- Tiene una reducción repentina en el cuidado personal
- Tiene problemas para pensar con claridad o concentrarse

A menudo la disposición de una persona joven para buscar ayuda se ve afectada por delirios, temores, estigma y sentimientos de inestabilidad. Para las familias, esta situación puede ser sumamente difícil, pero existen estrategias de cooperación que motivan a una persona joven a buscar ayuda.

Estrategias de cooperación

Comienza con una conversación en un lugar silencioso y tranquilo. Debido a que tu ser querido se puede estar sintiendo preocupado o atemorizado, es importante mantener la calma y el control. Recuerda: si está experimentando delirios, sus sentimientos y creencias serán reales para él.

Buscar ayuda y tratamiento eficaz

El tratamiento más eficaz para la psicosis de inicio temprano es la atención especializada coordinada (CSC, por sus siglas en inglés). La atención especializada coordinada se enfoca en ayudar a las personas jóvenes a lograr sus metas usando una estrategia de trabajo en equipo que se centra en la persona. La línea de ayuda de NAMI puede compartir información sobre la psicosis de inicio temprano y los programas de atención especializada coordinada.

Crear lazos de apoyo

Si tu ser querido no está listo para buscar ayuda, no te rindas. Puede que necesites hablar sobre el tema con él varias veces, así como recurrir al apoyo profesional, antes de que tu familiar esté dispuesto a buscar ayuda. Si no logras convencer a tu ser querido, considera comunicarte con un programa de atención especializada coordinada para obtener ayuda. NAMI también está aquí para apoyar y ayudarte a ti y a tu familia. No estás solo.

¿Necesitas ayuda para iniciar la conversación?

NAMI ofrece algunos consejos en la siguiente página.

Consejos para iniciar la conversación

LO QUE DEBES HACER...

- Mantén la calma, habla en voz baja y evita que tu lenguaje corporal refleje angustia.
- Comparte tus observaciones. "Estoy preocupado, te he escuchado hablar en tu habitación cuando estás solo". Quizás puedes mencionar actividades que la persona ha dejado de hacer. "Me preocupa que ya no salgas de casa ni hagas cosas que solías disfrutar, como pasar tiempo con tus amigos".
- Escucha atentamente, parafrasea y resume lo que escuchaste, de modo que la persona sepa que estás escuchando. Sé abierto y acepta lo que la persona comparte. "Sé que debe ser aterrador pensar que otras personas pueden escuchar o leer tus pensamientos. Yo me sentiría igual".
- Pregúntale acerca de sus metas y preocupaciones, y menciona que obtener ayuda le puede servir para abordar esos temas. De ser posible, brinda ejemplos. "He notado que estás teniendo problemas para dormir/en la escuela/para pensar con claridad. Hay servicios y medios de apoyo que pueden ayudarte. Estos enseñan habilidades y estrategias que te ayudarán a dormir mejor/permanecer en la escuela/pensar con mayor claridad".
- Sugierele a la persona que trate de buscar ayuda. Tranquiliza a la persona diciéndole que, si el apoyo no es el correcto, le ayudarás a encontrar otra opción.
- Menciona que los programas también ofrecen servicios que brindan apoyo para lograr metas relacionadas con la educación y el trabajo, especialmente si esto es importante para la persona.
- Brinda esperanza, apoyo y motivación. "Estoy aquí para apoyarte. Vamos a salir de esto juntos".

LO QUE NO DEBES HACER...

- No generes polémica, no juzgues ni pelees cuando la persona te comente algo, incluso cuando exista la posibilidad de que los pensamientos y creencias de la persona no sean reales.
- No le hables a la persona acerca de la psicosis, ya que es posible que no esté lista para escuchar algo al respecto. Enfócate en buscar ayuda para que la persona pueda seguir con el curso de su vida.



Comunícate con NAMI para aprender más



Visita el sitio web de NAMI:
www.nami.org/earlypsychosis



Llama a la línea de ayuda de NAMI:
800-950-6264
(de lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 6:00 p. m., ET)



Correo electrónico de NAMI:
info@nami.org



National Alliance on Mental Illness

800-950-6264 • www.nami.org

© 2016. NAMI. Todos los derechos reservados.

Facebook: NAMI



Twitter: NAMICommunicate



Instagram: NAMI Communicate



Tumblr: notalone.nami.org | ok2talk.org

