

Cómo ayudar a alguien que está experimentando psicosis



CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ EXPERIMENTANDO PSICOSIS

Esta información está basada en la Guía de Práctica Clínica para el Tratamiento de la Psicosis y la Esquizofrenia. Manejo en Atención Primaria y en Salud Mental. Servicio Andaluz de Salud, 2019.

Autores:

José María García-Herrera Pérez-Bryan. Psiquiatra. Investigador voluntario de la Fundación Pública Andaluza para la investigación de Málaga en Biomedicina y Salud (FIMABIS).

María Magdalena Hurtado Lara. Psicóloga Clínica. Unidad de Gestión Clínica Salud Mental. Hospital Regional Universitario. Málaga

Casta Quemada González. Enfermera Especialista en Salud Mental. Unidad de Gestión Clínica Salud Mental. Hospital Regional Universitario. Málaga

2021. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía

Diseño y maquetación:

Belydigital

Ilustración de la portada y la contraportada:

S.I.Z. 2020



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License

Edita:

© 2021 Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía.

Avenida de la Constitución 18, 41001 Sevilla

Tel. 955 01 80 00, fax 955 01 80 37

www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ EXPERIMENTANDO PSICOSIS

1. ¿Qué se entiende por psicosis?	6
2. Descubriendo las señales de advertencia temprana de psicosis	6
3. ¿Cómo hablar con la persona por la que usted está preocupado-a?	8
4. Pregunte cómo pueden ayudar usted y los demás	9
5. ¿Cómo ayudar a alguien que puede estar experimentando psicosis?	10
6. Consiga apoyo para usted mismo	11
Recursos para orientación y apoyo	13



Cómo ayudar a alguien que está experimentando psicosis

Esta información está dirigida a los familiares y amigos de alguien a quien se le ha diagnosticado un trastorno psicótico.

El apoyo proporcionado por la familia y los amigos puede desempeñar un papel importante para ayudar a alguien a recuperarse de un episodio de trastorno psicótico y reducir la probabilidad de que tenga más episodios.

Sin embargo, puede ser estresante cuidar o apoyar a alguien en esta situación y es posible que usted mismo quiera o necesite apoyo.

En este folleto se ofrecen algunas sugerencias sobre cómo puede ayudar a los demás y a usted mismo.

1. ¿Qué se entiende por psicosis?

Decimos que alguien sufre psicosis cuando percibe o interpreta parte de la realidad de una manera muy diferente a las demás personas. Se podría decir que “pierde el contacto” con la realidad, es decir, en esos momentos a la persona le cuesta diferenciar entre lo que es real y las percepciones que son producto del trastorno que está experimentando.

Los síntomas más comunes de psicosis son alucinaciones y delirios. También es frecuente experimentar pensamiento confuso y lenguaje desorganizado. La psicosis afecta a las personas de diferentes maneras. Hay personas que la experimentan una sola vez, otras que tienen varios episodios a lo largo de la vida, y algunas que tienen que vivir con ella la mayor parte del tiempo.

Una o dos personas de cada cien experimentan psicosis, siendo más frecuente entre la gente joven.

2. Descubriendo las señales de advertencia temprana de psicosis

Detectar los primeros signos de advertencia puede ser difícil, ya que muchas de las dificultades que experimentan las personas en riesgo de psicosis son dificultades que todos experimentamos de vez en cuando.

Si está preocupado por alguien, pregúntese:

- ¿Parece “simplemente no sentirse bien” o “estar un poco extraño” últimamente? - ¿tiene la corazonada de que esto es más que una mala racha?
- ¿Parece que las cosas han empeorado de un tiempo a esta parte?

• ¿Parece que experimenta una combinación de muchos de los problemas enumerados a continuación?

- Deprimido y/o ansioso
- Irritable o enojado
- Con cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Sentirse vago o confuso
- No puede mantenerse al día con el estudio como lo hacía habitualmente
- Pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar
- Falta de motivación
- Cambios en el patrón de sueño
- Cambios en el apetito
- Sentirse extraño, sentirse incómodo cuando ve amigos o sale
- Prefiere pasar tiempo solo
- Actúa de forma extraña, ya sea impulsivamente, haciendo cosas que generalmente no haría, o quizás siendo muy cauteloso o protegiéndose en exceso
- Habla de forma extraña, tal vez desviándose del tema que está tratando, o mezclando las palabras de manera poco comprensible.

Además, los siguientes ***signos de advertencia temprana*** son problemas que las personas no suelen contar a nadie porque

contarlos les incomoda. Pueden considerarse los signos más preocupantes, y su presencia significa que la ayuda ya no se debe demorar:

- tener experiencias auditivas extrañas, quizás siendo especialmente sensible al sonido o escuchando cosas que otras personas no escuchan
- tener experiencias visuales extrañas, tal vez siente que tiene una sensibilidad especial a la luz y el color, o ver cosas que otras personas no puede ver
- tener creencias o ideas extrañas que no tenía antes
- tener la sensación de que ya no son el/ella mismo/a o que las cosas son menos reales o más reales que antes
- sentir que la gente está en contra de el/ella o habla mal a sus espaldas

Si observa a alguien de su entorno que esté experimentando estos signos, puede estar en riesgo de desarrollar una psicosis. Esto significa que sus problemas pueden empeorar y convertirse en un cuadro más grave como la esquizofrenia o el trastorno bipolar. Por eso es muy importante asegurarse de que la persona recibe ayuda especializada.

3. ¿Cómo hablar con la persona por la que usted está preocupado-a?

Recuerde que esta persona puede sentirse muy sensible y confundida, y puede estar viendo el mundo desde una perspectiva muy diferente a la suya (por ejemplo, puede sentirse paranoico/a, desconfiado/a en extremo). Debe ser honesto/a acerca de sus

preocupaciones, pero abordar el tema muy suavemente, en privado, en un lugar donde la persona se sienta cómoda. Pregúntele cómo se siente. Escuche y trate de ser tranquilizador.

Intente evitar decir cosas como “no eres tú mismo “,” no estás bien” o “te estás comportando como un-a loco-a”, ya que esto puede hacer que se ponga a la defensiva o se inhiba. Trate de decir en cambio algo como: “Estoy preocupado por ti porque no estás yendo a clase/parece que ya no quieres estar con tus amigos/ pareces realmente distraído y decaído.”

Si alguien experimenta síntomas psicóticos, como oír voces, puede ser muy útil si usted:

- hace que la persona se sienta comprendida
- acepta que las voces son reales para ellos, incluso si usted no puede oírlas,
- se centra en cómo se siente, más que en lo que está experimentando.

Quizás sería buena idea leer juntos algún folleto de información sobre la psicosis.

4. Pregunte cómo pueden ayudar usted y los demás

Pregúntele a su familiar o amigo cómo puede serle más útil. Las cosas prácticas que puede hacer serían:

- apoyarle para que reciba un tratamiento o acceda a un servicio concreto
- hacerle compañía si se siente ansioso por ir a algo nuevo, como una cita o una actividad
- pedirle sencillamente que le acompañe en algún quehacer diario, o actividad sencilla, para que no se sienta solo

- animarle a cuidarse si descuida su bienestar general o su aspecto físico
- recordarle que debe tomar la medicación prescrita
- hablar con él regularmente si usted no vive cerca de su domicilio
- apoyarle en la toma de decisiones: aunque le pida que actúe en su nombre, es importante que le anime a tomar sus propias decisiones; consúltele e intente evitar “tomar el mando”.
- respete las decisiones que tome, aunque no sean las que usted elegiría para sí mismo.
- sea consciente sobre lo que cree que puede y no puede ayudar: piense en sus propios límites y obligaciones.

Cuando su amigo o familiar se encuentra bien, puede ser útil comentar con él cómo puedes ayudarlo si se produce una crisis o si está al comienzo de otro episodio. Podría animarle a:

- escribir un plan de crisis,
- hablar de los síntomas y estar atento a ellos,
- a ser consciente o anotar los factores desencadenantes.

Esto puede ayudarlo a evitar las crisis o a gestionarlas de forma diferente en el futuro cuando sea posible.

5. ¿Cómo ayudar a alguien que puede estar experimentando psicosis?

A. Trate de animar a la persona a visitar a su médico para hablar sobre los problemas. Recuerde que los médicos de

familia disponen de poco tiempo para cada usuario, así que puede ser buena idea hacer una lista con todas las cosas que le preocupan a la persona.

Si la persona que le preocupa es un estudiante, pedir información a su tutor o profesor podría ayudar al médico de familia a valorar una posible derivación a los servicios de salud mental.

B. Algunas veces las personas pueden estar dispuestas a ver a un asesor en una asociación, incluso si no están preparados para ver a su médico de cabecera, pudiendo constituir un primer paso.

6. Consiga apoyo para usted mismo

Puede ser muy perturbador que alguien cercano experimente un episodio psicótico.

Puede resultarle útil obtener apoyo para hacer frente a sus propios sentimientos, ya sea a través de terapia psicológica o del apoyo entre iguales, donde puede hablar con otras personas que tienen experiencias similares. Este apoyo puede estar disponible en las asociaciones disponibles en las distintas provincias andaluzas, cuyos datos de contacto se especifican al final de esta guía.



RECURSOS PARA ORIENTACIÓN Y APOYO

Asociaciones de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental

FEAFES ANDALUCÍA Salud Mental

Dirección: Avd. Italia, 1, Bloque I, Local- 41012 Sevilla

Teléfono y Fax: 954 23 87 81

Correo electrónico: feafesandalucia@feafesandalucia.org

Página web: <https://feafesandalucia.org>

Almería

EL TIMÓN

Dirección: C/ Ángeles Martínez Chacón, 39 – 04700 El Ejido (Almería)

Teléfono y Fax: 950 48 94 90

Correo electrónico: feafes.eltimon@gmail.com

Página web: www.eltimon.org

Cádiz

AFEMEN

Dirección: C/ California, s/n – 11407 Jerez de la Frontera (Cádiz)

Teléfono y Fax: 956 33 30 68

Correo electrónico: afemen@asociacionafemen.org

Página web: <http://www.asociacionafemen.org>

FAEM

Dirección: C/ Conil de la frontera, s/n– 11008 Cádiz

Teléfono y Fax: 609 909160

Correo electrónico: faemcadiz@hotmail.com

Córdoba

ASAENEC

Dirección: C/ Isla Tabarca, 7 – 14011 Córdoba

Teléfono: 957 610377 / 622 088168

Fax: 957 610377

Correo electrónico: asaenec@asaenec.org

Página web: <http://www.asaenec.org>

AFEMVAP

Dirección: Antonio Porras, 15 – 14400 Pozoblanco (Córdoba)

Teléfono: 957 77 11 74

Correo electrónico: afemvapfeafes@hotmail.com

Página web: www.afemvap.com

SEMILLAS DE FUTURO

Dirección: C/ El Carpio, s/n – 14600 Montoro (Córdoba)

Teléfono y Fax: 957 16 24 86

Correo electrónico: semillasdefuturo@hotmail.com

MALVA

Dirección: C/ Carrera de Álvarez nº 16 · Planta baja · 14800-Priego de Córdoba (Córdoba)

Teléfono: 957 54 36 76

Correo electrónico: malvapriego@gmail.com

Granada

AGRAFEM

Dirección: C/ Alhamar nº 33. Entresuelo. 18004 GRANADA

Teléfono y Fax: 958 27 91 55

Web: <http://agrafem.blogspot.com/>

Correo electrónico: agrafem@gmail.com

AFEMAGRA

Dirección: C/ Calle Solares s/n · 18800 BAZA (GRANADA)

Teléfono: 686 75 40 00

Web: <http://afemagra.blogspot.com.es/>

Correo electrónico: afemagra@gmail.com

Huelva

FEAFES – HUELVA

Dirección: C/ Jerez de la Frontera, 8 – Local – 21004 Huelva

Teléfono: 959 24 74 10 // Fax: 959 80 76 41

Correo electrónico: feafes-huelva@hotmail.com

Página web: <http://www.feafes-huelva.org>

Jaén

FEAFES APAEM

Dirección: Avda de Granada, 10 – 1ºA. 23001 Jaén

Teléfono y Fax: 953 08 33 92

Página web: www.feafesapaem.org

Correo electrónico: apaemjaen@hotmail.com

AFEMAC

Dirección: Avenida Blas infante s/n – 23740 ANDÚJAR (JAEN)

Teléfono y Fax: 628 884483 y 676 151393

Correo electrónico: afemac14@yahoo.es

Málaga

AFENES

Dirección: C/ Juan Benet nº 8. 1º- 29010 Málaga

Teléfono: 952 21 77 79 // Fax: 952 22 86 09

Página web: <http://www.afenes.org>

Correo electrónico: admin@afenes.org

AFESOL

Dirección: Explanada Mar del Sur, 6 (Urb. a Los Porches) – 29630

Benalmádena Costa (Málaga)

Teléfono y Fax: 952 44 06 64

Correo electrónico: afesol@feafes-afesol.org

Página web: <http://www.afesol.org>

AFENEAX

Dirección: PTE NUEVA SEDE

Teléfono y Fax: 952 54 90 54

Teléfono: 952 50 01 63

Página web: www.afeneax.es

Correo electrónico: afeneax@gmail.com

Sevilla

ASAENES SALUD MENTAL SEVILLA

Dirección: C/ Villegas y Marmolejo, 2 – Portal M – Pasaje – 41005

Sevilla

Teléfono: 954 93 25 84 // Fax: 954 66 35 09

Correo electrónico: asaenes@asaenes.org

Página web: <http://www.asaenes.org>

AVANCE

Dirección: C/ Luis Ortiz Muñoz S/N. Centro Cívico El Esqueleto 41013

Sevilla

Teléfono: 955.47.34.51 / 955.47.34.52 / 619.43.53.79

Página web: <http://www.avance-tp.org/>

Correo electrónico: avance.feafes@hotmail.com

