

Comprender los episodios de salud mental

Hoja de trabajo

Utilice esta hoja de trabajo para tomar control en su viaje a la recuperación. Al prepararse durante una etapa en la que se siente bien, puede reducir la posibilidad de un episodio. Comparta estas ideas con el equipo encargado de su tratamiento y con la red de apoyo y elaboren juntos un plan de episodios.

Prestar atención a los síntomas

A veces, sus síntomas regulares pueden volverse más graves, aumentar la frecuencia o durar más. Este puede ser el comienzo de un episodio.

Piense en estas preguntas:

¿Qué síntomas tengo con más frecuencia de lo habitual cuando experimento un episodio?

¿Qué síntomas se vuelven más fuertes y más difíciles de ignorar cuando experimento un episodio?

¿Qué síntomas duran más de lo habitual cuando experimento un episodio?

Reconocer los signos tempranos de un episodio

Muchos episodios se producen de forma gradual, empezando por cambios en el comportamiento denominados **signos de advertencia**. Al aprender a reconocer sus signos de advertencia, puede obtener ayuda pronto y evitar un incidente más grave.

Si observa cualquier signo de advertencia de un episodio o cualquier cambio en sus síntomas, hable inmediatamente con su médico y el equipo encargado de su tratamiento.

Marque los signos que haya experimentado antes de un episodio:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Demasiado o muy poco sueño | <input type="checkbox"/> Dejar de tomar el medicamento o no tomarlo con regularidad |
| <input type="checkbox"/> Sentirse tenso, nervioso, hostil | <input type="checkbox"/> Retraimiento o aislamiento social |
| <input type="checkbox"/> Aumento de la paranoia, alucinaciones, oír voces o comportamientos de riesgo (gastar dinero, consumir alcohol/drogas) | <input type="checkbox"/> Creencias falsas o delirio (las personas están en su contra, exceso de confianza en sus capacidades) |
| <input type="checkbox"/> Hablar de forma confusa o sin sentido | <input type="checkbox"/> Cambio en la higiene personal |
| <input type="checkbox"/> Otro motivo | <input type="checkbox"/> Otro motivo |

Entender los episodios de salud mental

Hoja de trabajo

Identificar desencadenantes

Los desencadenantes son situaciones o comportamientos que pueden provocar episodios y son diferentes para cada persona. Una causa frecuente de un episodio es cuando se deja de tomar el medicamento; sin embargo, pueden producirse episodios incluso cuando una persona está tomando su medicamento según las indicaciones del médico.

Los acontecimientos de la vida, como perder a un miembro de la familia, pueden ser estresantes. Pero es importante saber que otros acontecimientos de la vida, como conseguir un nuevo trabajo o iniciar una nueva relación, también pueden ser estresantes.



Compruebe las situaciones que pueden funcionar como desencadenantes para usted:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mudarse a un nuevo apartamento/una nueva casa | <input type="checkbox"/> Tener problemas de dinero |
| <input type="checkbox"/> Iniciar un nuevo trabajo o relación | <input type="checkbox"/> Consumir drogas y alcohol |
| <input type="checkbox"/> Ser despedido del trabajo | <input type="checkbox"/> Enfermedad o fallecimiento de un familiar |
| <input type="checkbox"/> Estar invitado a una fiesta | <input type="checkbox"/> Estar en malos términos con un amigo o familiar |
| <input type="checkbox"/> Suspender el medicamento por completo | <input type="checkbox"/> Estar aburrido durante el día |
| <input type="checkbox"/> Tener dificultades para tomar su medicamento según las indicaciones del médico | <input type="checkbox"/> Otra situación _____ |
| <input type="checkbox"/> Otra situación _____ | <input type="checkbox"/> Otra situación _____ |

Pasos para ayudarlo a reducir el riesgo de episodios

Durante períodos de estrés o cambio, puede dejar de hacer cosas que lo ayuden a mantenerse sano. Haga una lista de actividades que lo ayuden a mantenerse bien.



Marque las actividades que pueden ayudarlo a mantenerse sano:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Encontrar actividades que reduzcan el estrés (escuchar música, ejercicios de respiración, meditar) | <input type="checkbox"/> Usar tratamientos y servicios de apoyo (psicoterapia o asesoramiento de pares) |
| <input type="checkbox"/> Acudir a las citas con regularidad | <input type="checkbox"/> Obtener apoyo de la familia, las amistades o el equipo encargado del tratamiento |
| <input type="checkbox"/> Participar en la toma de decisiones sobre medicamentos y tratamientos de apoyo | <input type="checkbox"/> Comer alimentos saludables y nutritivos |
| <input type="checkbox"/> Tomar su medicamento con regularidad, según las indicaciones del médico | <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio (caminar, ir al gimnasio, yoga) |
| <input type="checkbox"/> Otra actividad _____ | <input type="checkbox"/> Otra actividad _____ |