



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

**GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL Y DISCAPACIDAD**

Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL Y DISCAPACIDAD

Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid nos encontramos comprometidos con todas aquellas personas que conviven a diario con la enfermedad mental y la discapacidad, así como con sus familiares. Siendo conscientes de la implicación que para toda esta población puede tener la situación actual por la pandemia de Covid-19, elaboramos la presente Guía cuyo único objetivo es el de aportar algunas pautas útiles en el manejo de la situación actual.

El diagnóstico de una enfermedad mental y de discapacidad tiene un impacto importante en nuestras vidas. En todo caso, cuidar las rutinas y favorecer un estilo de vida que contemple pautas saludables siempre es adecuado, si bien éstas se han visto afectadas por la situación actual.

- Es muy probable que durante estos días tengamos sentimientos extraños, incluso llegando a ser complicado definirlos. **Permite y acepta las emociones propias, darse tiempo para comprender los propios sentimientos y necesidades es fundamental.** Puede que en ocasiones sean molestas, es normal, necesitamos un tiempo para aprender a manejar mejor todo lo que nos está ocurriendo.



- No relaciones las reacciones emocionales esperables por la situación de emergencia con el empeoramiento de la enfermedad previa. El hecho de tener una enfermedad mental no lo explica todo. **La situación actual afecta a toda la población en mayor o menor medida.**



- Tus reacciones: de ansiedad, de mayor nerviosismo, etc. son reacciones normales que aparecen en un gran número de personas y son independientes de problemas previos. **Intenta detectar de forma concreta qué situaciones crees que tienen que ver con tu enfermedad, incluso, escríbelas.** Date un tiempo para observar si las mismas permanecen.



- **Identifica y reconoce pensamientos y estados de ánimo que puedan generarte malestar.** Es frecuente tener pensamientos intrusivos en relación a las situaciones de contagio, por ejemplo. Identifica y razonaliza. Lo mismo pasa con tus emociones, reconócelas.

○ **No ocultes o reprimas los sentimientos.**

Tener angustia, miedo y sentirse vulnerable es absolutamente normal. **Crea espacios para favorecer la expresión de esos pensamientos y sentimientos.** El miedo no es una emoción 'mala' de por sí. Siempre y, más en este caso, tiene una función adaptativa. Lo más importante es qué hacemos con ello y poder dirigirnos a estrategias que nos ayuden a manejarlo.



○ Por otro lado, **es bueno saber que “está bien no estar bien”.** Como hemos dicho, lo fundamental es saber salir de esta emoción que nos puede asustar, no dejar de sentirla.



○ Las **rutinas de autocuidados y de hábitos saludables ahora son más importantes que nunca.** Establece horarios y cosas sencillas que hacer. **Mantén el sueño y la alimentación, las pautas de higiene, pequeñas actividades de ejercicio** y no olvides la pauta de medicación si la tienes prescrita.

○ **No estés pendiente permanentemente de la información.** Cualquier duda sobre esta situación puedes consultarla con las personas con las que convives.



○ Si dispones de medios, **mantente en contacto con las personas del centro de día, rehabilitación o centro de salud mental** con las que has compartido tratamiento o actividades rehabilitadoras. Tenemos muchas oportunidades de comunicación, aprovechálas.



○ Por supuesto, **en tu centro de referencia podrás consultar cualquier duda que tengas acerca de tu sintomatología** si crees que hay algo que no consigues manejar adecuadamente.

