



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

**GUÍA DE ORIENTACIONES PARA
EL MANEJO PSICOLÓGICO PARA PERSONAS
CON TRASTORNOS MENTALES Y SU FAMILIA**

Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA DE ORIENTACIONES PARA EL MANEJO PSICOLÓGICO PARA PERSONAS CON TRASTORNOS MENTALES Y SU FAMILIA

Introducción

Las incertidumbres y numerosos otros estresores relacionados con una situación de pandemia coloca a las personas en mayor riesgo de sufrimiento y de verse afectado por problemas de salud mental.

En vez de algunas personas, la extrema adversidad provoca manifestaciones mentales claramente patológicas como trastorno depresivo, estrés agudo, trastorno de estrés postraumático y duelo prolongado.

Las personas que, previamente a la aparición de la situación de crisis, padecían algún trastorno mental son particularmente vulnerables y la evolución de su problema puede verse agravada.

Las familias y cuidadores también están en situación de especial vulnerabilidad.

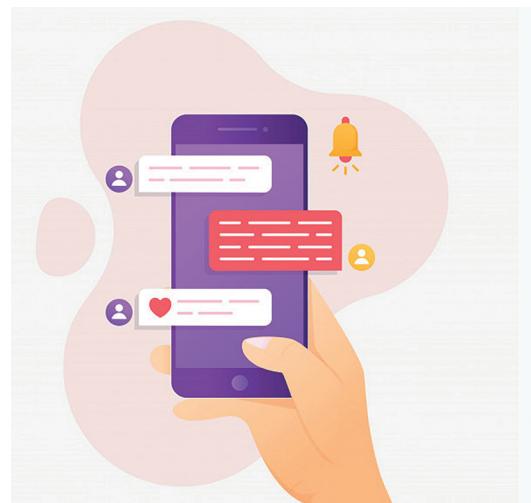
Se debe asegurar el cuidado la ayuda teniendo en cuenta que el apoyo psicológico y social no solo consiste en la atención por parte de los servicios de salud, sino que implica también soportes múltiples (incluido el apoyo y consuelo de su familia y comunidad).



1

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL

- Permanezca acompañado y en contacto con familiares, amigos y vecinos con los que pueda consultar y charlar.
- Comparta con sus familiares cualquier preocupación que le surja.
- Colabore en las tareas cotidianas y en las que se derivan de tener que permanecer confinados en el domicilio.
- Manténgase activo realizando actividades que para Ud. sean satisfactorias.
- Planifique las actividades que piensa realizar tanto individualmente como con sus familiares y acompañantes.
- Elabore una rutina de actividades y realice estas de forma regular a las horas que haya determinado.
- No descuide los cuidados básicos, aseo personal, cambio de ropa... así como las actividades de la vida cotidiana, mantener orden en casa, limpieza...
- Mantenga sus horarios en cuanto a comidas, sueño, ver tv, lecturas....
- Utilice las redes sociales, teléfono, chats.. para estar en contacto con conocidos y compañeros, en su caso, de las terapias que esté realizando.
- Tenga a mano y disponibles los teléfonos de su centro o dispositivo de salud mental, profesionales que le atienden o dispositivo de urgencias para consultar sobre la aparición de signos o síntomas que le preoculen.



Guías temáticas recomendaciones sectoriales

GUÍA DE ORIENTACIONES PARA EL MANEJO PSICOLÓGICO PARA PERSONAS CON TRASTORNOS MENTALES Y SU FAMILIA

2

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES

- No desatienda sus cuidados y tómese descansos en estos.
- Preste atención a los cambios o modificaciones que puedan producirse en la conducta de la persona que cuida.
- Cuente con la persona que cuida y escuche su opinión en la organización de las tareas y rutinas de la vida cotidiana durante el tiempo que permanezca el confinamiento.

Es muy importante seguir unas pautas como las aquí ofrecidas para reducir, en la medida de lo posible, la repercusión que esta situación tiene en los problemas físicos y mentales.

