

GUÍA DE SALUD MENTAL

Producido por el Consejo de Enfermedades Mentales de NCPD

Cristo tomo sobre sí todos los sufrimientos humanos, incluso el trastorno mental... quien sufre un trastorno mental lleva en sí, «siempre», como todo hombre, la Imagen y semejanza de Dios- la enfermedad mental no crea brechas insuperables."

San Juan Pablo II

Como miembros del Cuerpo de Cristo, la Iglesia, estamos llamados a encontrar en todas las personas a Cristo vivo. Entre las personas que conocemos, **muchas sufren de enfermedades mentales**. Estamos llamados a encontrar y acompañar a las personas con enfermedades mentales. Ya sea como ministro ordenado o ministro laico, religioso proceso o fiel católico, este mensaje es para usted.

Las enfermedades mentales están alrededor de nosotros y las experimentamos de alguna manera, sin importar la fe, el color, la orientación, o la edad. Algunas discapacidades se pueden ver, pero muchas están ocultas. Algunas personas están dispuestas a revelar sus propias dificultades personales; sin embargo, muchas no lo están debido a la discriminación y el estigma que ellos pueden experimentar en la sociedad, en sus hogares, en el trabajo e incluso en las comunidades de fe. Juntos podemos hacer que nuestra Iglesia sea un lugar más acogedor para las personas que viven con enfermedades mentales. Y empieza con el conocimiento.

Estamos llamados a escuchar, abogar, creer, incluir, y más importantemente, a orar por ellos.

Estamos llamados a proveerles un lugar seguro.



Muchos han estado viviendo con los altibajos crónicos de las enfermedades mentales el mayor tiempo de sus vidas, mientras que otros todavía están tratando de aprender a manejar sus síntomas. Esto no es motivo de sentirse avergonzado. No está solo. Podemos enfrentar éstos desafíos juntos.

Para muchos, el acompañamiento implica caminar con las personas en su jornada fe; otros pueden necesitar que se le refiera a un profesional de la salud mental o, en casos extremos llamar al 911. Esperamos que esta guía le ayude a entender como acompañar a las personas que padecen enfermedades mentales.

ENCONTRANDO UN CAMINO A SEGUIR

La salud y las enfermedades mentales son complejas y altamente variables de persona a persona y a lo largo de una vida. Algunos de los síntomas comunes que se pudieran encontrar al acompañar a alguien con una enfermedad mental son:

Psicológicos

- Posibles referencias delusiones o delirios activos
- Posible demostración de afecto de manera monótona o bruscamente; quizá no sonrían cuando se espera que lo hagan
- Puede que se sientan ansiosos o nerviosos
- Quizá hablen acerca de sentimientos de desesperanza

Espiritual

- Quizá quieran saber por qué Dios les hizo esto
- Quizá sientan que Dios les hizo esto y que Él se los puede quitar
- Quizá sientan tener poderes especiales

Biológicos

- Subir de peso durante la medicación
- Quizá tengan sensibilidad o dolor en el cuerpo

Sociales

- Quizá eviten las miradas por sentir vergüenza
- Quizá hablen acerca de su historial de altibajos emocionales

Elementos clave para saber cuándo referir a un profesional de la salud mental¹

- La comunicación es esencial: sea claro y transparente
 - Infórmeles por qué usted les refiere
 - Clarifiquemos la diferencia entre apoyo espiritual y clínico
- Colaboremos: trabajemos con la persona, incluyendo otros apoyos si ayudan
- Si la persona debe acudir a una sala de emergencia, asegúrese de que no vaya sola, sino acompañada ya sea por usted o por su familia
- Seguimiento: comuníquese o visite a la persona, asegurándose de mantener contacto después de algún tiempo
- Considere añadir apoyos comunitarios: recursos disponibles, grupos de apoyo, seminarios

¹ 1: American Psychiatric Association Foundation: Mental Health: A Guide for Faith Leaders. Arlington, VA, American Psychiatric Association Foundation, 2016.

¿CUÁNDO DEBEMOS REFERIR?

Estos síntomas pueden ayudarle a reconocer cuando hacer la llamada.

Psicológicos

- La persona responde a estímulos internos
- Sus pensamientos se sienten confusos o desorganizados
- Muestra pensamientos de querer lastimarse, aun sin tener la intención

Espiritual

- Excesiva religiosidad que impacta negativamente el diario vivir
- Un feligrés que puede dejar de participar en sus actividades usuales por razones desconocidas (anhedonia)
-

Biológicos

- Problemas al dormir: duerme mucho o muy poco
- Cambios en el apetito
- Escuchar voces o ver cosas

Sociales

- Cambio en la interacción con semejantes: aislamiento
- Cambio en la productividad en el trabajo/escuela
- Cambio en el uso de sustancias

Cuidado de emergencia

Busque asistencia inmediata si la persona implica un peligro para sí misma u otros: llamemos al 911 y solicite a alguien capacitado por el Equipo de Intervención de Crisis (CIT).

Cuando llamar

- La persona dice que quiere lastimarse a sí misma o a alguien más y tiene un plan con la intención de llevar a cabo
- La persona está lastimándose a sí misma, por ejemplo: cortándose, quemándose o golpeándose
- La persona se vuelve agresiva o no se le puede redirigir

RECURSOS DE AYUDA

Crisis

Número de ayuda contra suicidios: 1-800-273-8255 o Text 741741

Recursos de NCPD

- Respuesta Pastoral a la Enfermedad Mental:
<https://ncpd.org/es/respuesta-pastoral-la-enfermedad-mental>
- Enfermedades Mentales: Marco Teológico:
<https://ncpd.org/es/discapidades-enfermedades-mentales/enfermedades-mentales-marco-teol%C3%B3gico>
- Folleto Bilingüe de Salud Mental:
<https://www.amazon.com/Pastoral-Response-Mental-Ilness-Resources/dp/B08VM687NY>

Recursos adicionales

- NAMI: Recursos en español:
<https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

Para más información respecto a la salud mental, visita www.ncpd.org



CONCEJO SOBRE LA ENFERMEDAD MENTAL