Información importante para padres y amigos de jóvenes que padecen psicosis

Lecciones aprendidas de graduados jóvenes de EASA

Abril 2019

https://www.pathwaysrtc.pdx.edu

¿Qué es la psicosis?

Es importante que la familia y los amigos entiendan qué es la psicosis y a qué se parece. Esa comprensión es el primer paso que pueden dar los padres o los amigos para brindar apoyo en la travesía hacia la recuperación. Como padre o amigo de alguien con psicosis, puede ser duro en un primer momento entender lo que sufre alguien que padece psicosis. La psicosis es un término en el ámbito de la salud mental que describe un cambio significativo en la forma en que una persona experimenta la realidad, lo que puede dificultarle entender el mundo que la rodea o a sí misma. Como un amigo cercano o un familiar, puede percibir síntomas de psicosis que incluyen:

- Percibir cosas que otras personas no perciben (por ejemplo, escuchar voces).
- Tener más dificultades que lo normal para mantenerse enfocado en un tema o para comunicarse.
- Creer que uno puede lograr cosas que no son reales o posibles.

¿Cómo brindo apoyo a una persona que padece psicosis?

Mantener el contacto con la familia y los amigos es una parte esencial para recuperarse de la psicosis. Sin embargo, los cambios que la persona experimenta pueden dificultar el proceso. Un grupo de adultos jóvenes que padeció psicosis elaboró estas recomendaciones para las familias y demás personas que brindan apoyo:

- Considérese una parte importante del equipo. Ayude a los profesionales para que conozcan a su familia y trabaje con ellos activamente.
- Deme espacio. Mis sentidos pueden estar sobrecargados y darme espacio me ayuda a ordenar las cosas.
- Aliénteme y no me menosprecie.
- Escúcheme cuando hablo y entienda que lo que digo es lo que estoy experimentando realmente.
- El hecho de que pase tiempo a solas no significa que no esté avanzando.
- Aliénteme a hacer un poco más, un paso a la vez.
- Preserve la seguridad y el respeto hacia los demás estableciendo límites saludables.
- No me desaliente de intentar cosas que puedan parecer difíciles.
- Mantenga las cosas en un clima de calma y tranquilidad.
- Edúquese acerca de mi afección y lo que ayuda.
- Los síntomas de la psicosis pueden hacer que las personas actúen de forma diferente. Mantenga presente a la persona que conoce; los síntomas de psicosis no cambian quién es la persona.
- Ayúdeme a conocer a otras personas que hayan atravesado experiencias similares. Pueden ayudarme a entender que no estoy solo y que hay una esperanza real en el futuro.
- Nunca se rinda, sin importar lo que suceda.
- Cuídese y diviértase.

Consejos para comunicarse

Puede ser difícil ponerse en la piel de alguien con psicosis y también puede haber falta de comunicación. Asimismo, es posible que a la persona le tome más tiempo entender lo que usted dice o hablar. A veces, la persona no podrá permanecer en la misma habitación que usted o mantener una conversación durante más que algunos minutos. Debe alentar lo que pueda hacer y evitar juzgarla. Presentamos aquí algunos consejos de jóvenes que han pasado por esto:

- Baje el ritmo y deme el tiempo que necesite para hablar.
- No me diga que estoy equivocado. Escúcheme e intente entender lo que digo, lo que sufro y lo que siento.
- Hágame solo una pregunta a la vez y deme tiempo para responder.
- Intente mantener las cosas simples y concretas.
- Descomponga las cosas en pasos simples.
- Escriba las cosas para ayudarme a recordar.

Busque conectar sin intentar determinar quién está en lo cierto y quién, no. Xaviar Amador, en su libro I'm Not Sick I Don't Need Help (No estoy enfermo, no preciso ayuda), sugiere usar el acrónimo LEAP:

- Escuchar (**L**istening, en inglés) de modo que la persona se sienta genuinamente escuchada.
- **E**mpatizar (Empathizing, en inglés) con los sentimientos de la persona, incluso si sus creencias y sus experiencias no tienen sentido para usted.
- Encontrar algo en lo que puedan estar de **A**cuerdo (Agree, en inglés).
- Asociarse (**P**artnering, en inglés) para trabajar juntos.

Ayude a la persona a reconectarse con sus fortalezas y sus intereses

En la etapa inicial de la recuperación de la psicosis, las cosas simples pueden ser mucho más difíciles de lo que solían serlo. La persona en recuperación puede perder confianza y quedarse atascada, sin saber cómo avanzar. Las familias y los amigos pueden ayudar de la siguiente manera:

- Asistiendo a la persona a identificar sus fortalezas y sus intereses, y a entender que esas fortalezas no se desvanecen solo porque las cosas se compliquen.
- Ayudando a la persona a establecer metas pequeñas, paso a paso, para avanzar y superar los desafíos.
- Reconociendo que incluso los pequeños pasos pueden implicar un gran esfuerzo para una persona en la etapa inicial de la recuperación.
- Apoyando a la persona y alentándola a avanzar a su propio ritmo.
- Ayudando a la persona a entender que muchos de los desafíos que enfrenta son simplemente los desafíos normales que otras personas de su edad también enfrentan. Por ejemplo, no conseguir un trabajo la primera vez que se postula no significa que no nadie la empleará.
- Encontrando actividades que se pueden hacer a solas y con el otro. Todas las actividades, tanto grandes como pequeñas, cuentan y la ayudan a estar conectada con una sensación de fortaleza.

Aunque un amigo o un familiar pueden brindar apoyo y orientación, evaluar las fortalezas, las metas y los desafíos es una experiencia introspectiva para la persona cercana a usted, y puede, a veces, resultarle abrumadora. Puede ofrecerle recursos e ideas en relación con sus fortalezas, sus metas y sus desafíos, así como ofrecerle apoyo en las situaciones que la abrumen.

Una mirada esperanzadora hacia el futuro

La esperanza se traduce en una sensación de que el futuro puede suceder, los desafíos pueden allanarse y uno puede tomar acciones positivas en relación con el futuro. La esperanza es importante porque, sin ella, es difícil actuar. Si usted y su ser querido creen que el éxito es posible, actuar se vuelve más probable. La esperanza facilita el avance hacia las metas de recuperación.

Puede brindarle apoyo a su ser querido de las siguientes formas para aumentar su sensación de esperanza. También puede hacer uso de estos consejos para aumentar la suya propia:

- Tómese tiempo para revitalizarse y cuidar de usted mismo, ya sea lavarse los dientes, hacer algo para mimarse o encontrar un espacio de calma o meditación.
- Haga cosas que lo hagan feliz y que lo hagan reír.
- Reconozca a la gente, los lugares y las cosas en su vida por los cuales se siente agradecido.
- Busque a otras personas que hayan transitado por experiencias similares a las suyas para que le den aliento y para establecer una sensación de conexión.

Hay muchas razones para sentir esperanza. Muchos jóvenes han tenido éxito en sus propias recuperaciones. Compartimos aquí algunas de sus historias y sus consejos:

Cuando recién empecé [recuperación], tenía dificultades para permanecer en la escuela, conectarme con amigos, encontrar trabajo y tenía muchos deseos de tener novia. Ahora, no solo terminé la escuela, sino que conseguí un gran trabajo, hice grandes amigos [risas] y hasta tengo novia. —NB

Uno de los mayores éxitos que ni siquiera esperaba ... Me encontré a mí mismo sintiéndome más cerca de mi familia. Ahora tengo una relación más profunda y gratificante con mi familia que antes de padecer psicosis. Mi mamá y yo tenemos una conexión más abierta y honesta, y estamos más unidos que nunca. —M

Recuerde que hubo un tiempo antes de la psicosis y que también habrá un tiempo después... Su vida volverá a la normalidad. Esto también pasará. —P

Cuide de usted mismo y de su familia

Manejar el estrés y mantener las vías de comunicación abiertas significa bajar el ritmo y centrarse en lo que más importa. No intente pasar por esto solo. Pida el apoyo de familiares, amigos y profesionales de confianza. La mayoría de los programas de psicosis temprana tienen pautas para la familia y los amigos. Presentamos aquí algunas importantes:

- Busque educación y apoyo.
- Dé un paso a la vez y mantenga la calma. Los tiempos de reflexión están permitidos; comuníquese cuando esté sereno y listo para escuchar.
- Dense espacio mutuo. Permita que cualquier otra persona –incluso usted– se aleje si lo necesita, sin hacer un escándalo.
- Establezca algunos límites simples. Por ejemplo, gritar o insultar puede sobrepasar los límites y, si eso sucede, está bien que la otra persona abandone la habitación.
- Encuentre un lugar para revisar sus propios pensamientos y sentimientos difíciles.
- Ignore lo que no puede cambiar. Respecto de algunas cosas, no podrá cambiar las ideas de los demás ni los demás podrán cambiar necesariamente las suyas. Centre la comunicación donde pueda lograr algo. Está bien disentir con ellos.
- Trate al equipo de salud mental como socios.
- Trabaje con su equipo para planificar anticipadamente en caso de recaídas y crisis.
- Mantenga una perspectiva equilibrada. Entienda lo que los demás le dicen incluso si disiente y considere honestamente si tiene algún valor lo que han dicho, incluso si el valor radica simplemente en entenderlos mejor.

¡Gracias por estar! ¡Usted importa mucho! Incluso desde el silencio, su cuidado persistente se notará e importará mucho.

Este librillo fue adaptado de EASA Connections, un proyecto de investigación de varios años en el que jóvenes graduados de EASA trabajaron con científicos y médicos para desarrollar un sitio web para jóvenes que incursionan en EASA.

Suggested Citation

Raymaker, D.M., Rija, M., Sale, T., Wall, C., Cohrs, N., & Gould, V. (2019). *Información importante para padres y amigos de jóvenes que padecen psicosis: Lecciones aprendidas de graduados jóvenes de EASA.* Portland, OR: Portland, OR: Centro de Investigación y Capacitación para Sendas hacia Futuros Positivos, Universidad Estatal de Portland.

Funders

El contenido de este producto fue desarrollado bajo un subsidio con financiación del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación y de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (subsidio de NIDILRR 90RT5030). NIDILRR es un centro dentro de la Administración de Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés). El contenido de este producto no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS o SAMHSA, y no se debe asumir la adhesión del gobierno federal.

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

NIDILRR
National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research