

CONVIVIR CON LA PSICOSIS

LAS PERSONAS CON PSICOSIS DICEN QUE SIENTEN LO SIGUIENTE:

- Tú eres especial, pero no es lo correcto
- Cualquier persona o cosa puede volverse atemorizante
- Tienes un tipo de poder especial o sexto sentido que no puedes controlar
- Parece que estás atrapado en una feria de carnaval, no sabes qué es real y las cosas están distorsionadas
- Es difícil confiar en tu versión del mundo que te rodea
- Ves caras, oyes voces y, a veces, un ruido que parece una tubería que gotea
- Escuchas todo junto a tu alrededor
- Aterrorador, ruidoso, solitario y frustrante
- Discutes constantemente contigo mismo
- Miras a tu alrededor para encontrar de dónde proviene la voz que oíste o el objeto que acabas de ver, incluso si estas solo
- Tus sentimientos desaparecen
- Traición
- Estar confundido y emocionado al mismo tiempo
- Tienes miedo y estás confundido, y no deseas contarle a los demás lo que sucede
- No puedes pensar ni aprender nada nuevo porque tu cerebro dejó de trabajar
- A veces, no estás seguro en tu propia casa
- ¡Oh, Dios! ¿Es eso real? ¿O ese soy yo?
- Te vuelves paranoico por el mundo que te rodea, pero no quieres que eso suceda

#mentalillnessfeelslike



Comparta cómo es para usted vivir con psicosis a través de palabras, imágenes o videos, y publíquelos en las redes sociales con la etiqueta [#mentalillnessfeelslike](#).

Las publicaciones se mostrarán en mentalhealthamerica.net/feelslike donde también puede enviar sus aportes en forma anónima si lo prefiere.

- ▶ Hable de sus propias experiencias
- ▶ Termine con la discriminación y la vergüenza que se asocian con las enfermedades mentales
- ▶ Ayude a quienes quizás tienen dificultades para expresar lo que sienten al descubrir si padecen signos de una enfermedad mental
- ▶ Muestre a los demás que no están solos en sus sentimientos y síntomas

LOS TRASTORNOS PSICÓTICOS SON ENFERMEDADES REALES EN LAS QUE SE PRESENTAN CAMBIOS EN LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD, Y GENERALMENTE COMIENZAN EN LA ADOLESCENCIA O EN LA EDAD ADULTA TEMPRANA. AFECTAN LOS SIGUIENTES ASPECTOS DE LA VIDA:



EL CUERPO

Hacen que una persona: escuche sonidos o voces que otros no oyen, vea huellas, sombras como de fantasmas o líneas ondulantes, tiene una sensibilidad intensificada a la luz, el sonido o el tacto, o tiene un menor sentido del olfato.



CONDUCTAS

Causan: distanciamiento de familiares y amigos, cambios en el sueño, incluida la inversión de horarios, por la cual una persona duerme durante el día y está despierta por la noche, cambios de apetito, menor atención a la higiene personal, conductas que son extrañas o parecen poco comunes, expresión oral o escrita incoherente o extraña, o una pérdida significativa de la capacidad de función en el empleo o la escuela.



PENSAMIENTOS

Hacen que las personas se sientan: desconectadas, fuera de control, que las cosas no son reales o no están bien, que algo sucede en sus pensamientos, miedo extremo sin motivo aparente o que no pueden concentrarse o recordar.

CASI EL 3,5%

DE TODAS LAS PERSONAS EXPERIMENTARÁN PSICOSIS EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA¹



ESTADOUNIDENSES²



MÁS QUE TODA LA POBLACIÓN DE GRECIA.³

LA RECUPERACIÓN NO ES:

- Algo inventado
- Una enfermedad mental específica
- Causada por el mal desempeño de los padres
- Permanente; los síntomas cambian con el tiempo
- Ser solo "excéntrico"
- Intratable
- Violento por naturaleza
- Tener múltiples personalidades
- Una elección
- Un signo de debilidad
- Un defecto de la personalidad

CONSEJOS PARA ENFRENTAR LA PSICOSIS



Si siente que su cerebro lo está engañando, busque ayuda profesional de inmediato, antes de la etapa 4. Cuanto antes reciba tratamiento, mejor será. Los medicamentos son muy eficaces para reducir los síntomas de psicosis, pero son más útiles cuando se combinan con otros servicios, como gestión de casos, empleo asistido, educación asistida, apoyo familiar y psicoeducación.



Encuentre trucos que lo ayudarán a “permanecer conectado con la realidad”. Algunos trucos pueden ser cambiar de escenario, si se da cuenta que las alucinaciones solo se presentan en ciertos momentos, o que desaparecen cuando dice o hace algo específico.



Dele un descanso a sus sentidos. Si se siente especialmente sensible a la luz, el sonido o el tacto, encuentre un lugar en el que pueda cerrar las persianas o cortinas, que esté tranquilo y se sienta seguro y cómodo. Si tiene problemas para encontrar un lugar ideal, intente usar los auriculares que cancelan el sonido para ayudar con los sonidos, o gafas de sol para protegerse de la luz.



Manténgase lejos de drogas recreativas. Las drogas hacen que sea más difícil que el tratamiento funcione. Aunque fumar marihuana podría hacerlo sentir relajado en el corto plazo, la marihuana y otras sustancias alucinógenas se vinculan con mayores síntomas de psicosis.



Minimice el estrés en sus relaciones. Luchar contra una enfermedad mental puede ser difícil, y la lucha aumenta el estrés, que puede agravar los síntomas o hacer que sea más difícil recuperarse. Concéntrese en encontrar soluciones y no buscar culpables. Sepa cuándo es mejor alejarse de un conflicto y regrese cuando todos pueden recopilar sus ideas y hablar en forma calmada.



Intente dormir alrededor de 7 horas cada noche. Puede ser realmente difícil dormir cuando padece psicosis, pero no dormir, solo empeora las cosas. La melatonina es un suplemento que puede ayudarlo a dormir, pero debería hablar con un médico antes de tomarla, en especial, si toma píldoras para dormir o tranquilizantes recetados.



Coma alimentos con alto contenido de Omega-3 (como pescado capturado en la naturaleza) o ingiera suplementos de aceite de pescado de alta calidad. La inclusión regular a largo plazo de Omega-3 puede reducir los síntomas de psicosis. ¡También son realmente buenos para el cuerpo en general!

ENCUENTRE AYUDA EN SU ÁREA

Visite mentalhealthamerica.net/find-affiliate para localizar una filial de MHA en su área

Utilice el localizador de tratamientos de SAMHSA para buscar proveedores de tratamientos en findtreatment.samhsa.gov

 /mentalhealthamerica

 @mentalhealtham

 @mentalhealthamerica

 /mentalhealtham

 /mentalhealthamerica

www.mentalhealthamerica.net

LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS DE LOS TIPOS DE TRASTORNOS PSICÓTICOS MÁS COMUNES:

esquizofrenia, trastorno esquizoafectivo, trastorno esquizofreniforme, trastorno delirante y trastorno esquizotípico

LA PSICOSIS TAMBIÉN PUEDE SER UNA CARACTERÍSTICA DE OTRAS ENFERMEDADES, COMO LAS SIGUIENTES:

trastorno bipolar y depresión

Para obtener más información, visite mentalhealthamerica.net/psychosis

LAS PRUEBAS DE SALUD MENTAL PUEDEN AYUDAR A DETECTAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL CON ANTICIPACIÓN — B4STAGE4.

Si cree que puede tener signos de psicosis, realice una prueba en mhascreening.org.

Una prueba de salud mental no es un diagnóstico, pero puede ser una herramienta útil para comenzar una conversación con su médico o un ser querido acerca de su salud mental.



www.mhascreening.org

Anónimo • Gratis • Confidencial

Si usted o una persona que usted conoce están en crisis, llame al 1-800-273-TALK (8255), visite la sala de emergencias más cercana a su domicilio o comuníquese al 911.


Mental Health America
B4Stage4

FUENTES

1 Perälä J, Suvisaari J, Saarni SI, et al. Lifetime Prevalence of Psychotic and Bipolar I Disorders in a General Population. Arch Gen Psychiatry. 2007;64(1):19-28. doi:10.1001/archpsyc.64.1.19.
2 <http://www.census.gov/population/www/popclockus.html>
3 http://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/World_Population_2015_Wallchart.pdf