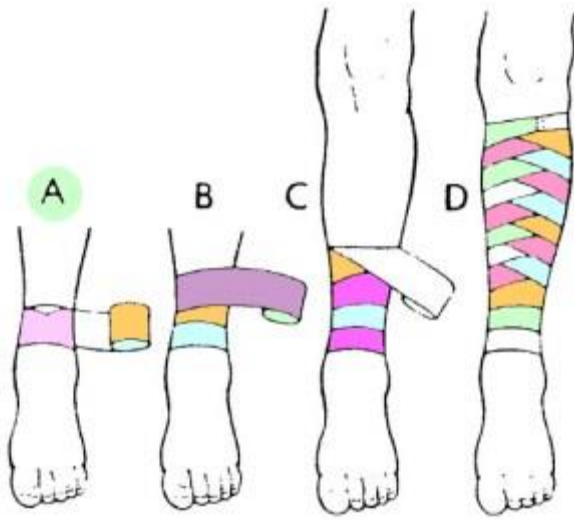


Kit de primeros auxilios en salud mental

11 de Septiembre de 2017



Os dejamos con la traducción de un

pequeño texto que pretende presentar una serie de recursos y pautas de gran utilidad cuando una persona está sufriendo psíquicamente. Se trata solo de un ejemplo, cada cual podría establecer las consideraciones que fueran oportunas en su caso. Por ejemplo, hay personas que manifiestan necesidades completamente contrarias a las aquí expuestas... cada cual sabe qué es lo que mejor le sienta cuando atraviesa una crisis: estar acompañado o solo, tener contacto físico o silencio, que haya agua o no pueda haberla bajo ningún concepto, espacios abiertos o cerrados, etc. Lo importante es romper el tabú de la salud mental y poder hablar abiertamente de ello, que existan documentos de un par de caras como este donde se dejen claras cuatro cosas que llegadas el caso pueden ser cruciales.

Este tipo de pequeño kit es una herramienta a la que se recurre con asiduidad en los grupos de apoyo mutuo. Disponer de un texto por cada miembro con las indicaciones necesarias para poder minimizar el sufrimiento es algo que otorga cierta tranquilidad. Como hemos señalado, cada documento es único (como únicas son las personas para cuyo cuidado está diseñado), pero es cierto que hay algunos aspectos que podemos considerar fundamentales en cualquier crisis: 1) la persona que ayuda / acompaña también se debe cuidar, la situación no debe pasar por encima de ella (se trata de reducir el sufrimiento, y ampliarlo a otra persona no contribuye a ello); 2) la relación con la persona en crisis debe ser honesta, respetuosa y encaminada a fomentar la autonomía (algo en las antípodas de la atención psiquiátrica estandarizada, donde el paternalismo y la coacción son moneda habitual); 3) hay que propiciar el sueño y una ingesta de alimentos saludable.

Lo que proponemos es que a partir de los puntos que vais a leer se puedan generar kits individualizados que incorporen los conocimientos que cada cual ya tiene de sí mismo. De esta manera, a la autora de este kit le sienta bien recordar que es “un milagro”, a otra persona que es “un superviviente” y a una tercera ninguna palabra en especial. Por otro lado, hay algunas cuestiones prácticas que merece la pena tener cubiertas, ya que implican poco esfuerzo y liberan cargas que en determinadas situaciones pueden incrementar la

ansiedad o el desasosiego. Por ejemplo, tener una persona que se encargue de avisar al trabajo (incluso disponiendo previamente de una coartada del tipo “asunto familiar” o baja por enfermedad común) o a la familia (o de conseguir que no se enteren de la situación llegado el caso, todo depende de la voluntad expresada en el documento y de lo que sea que mejor le sienta a esa persona). En fin, son cosas sencillas, que merece hablar en común y dejar por escrito.

Finalmente, señalar que estas pautas pueden ir cambiando. Que los alimentos, las circunstancias o las preferencias son susceptibles de irse modificando con el paso del tiempo. Por eso es aconsejable revisar los textos cada poco tiempo.

Nombre:

Salud:

Comida:

Persona de contacto 1:

Persona de contacto 2:

Si le estoy mostrando esto, es señal de que ahora mismo estoy pasando un momento difícil.

Puede que yo esté diciendo cosas o haciendo gestos que no tengan ningún sentido para usted (tal vez yo vea/escuche/sienta cosas que usted no vea/escuche/sienta o que yo piense que va a hacerme daño). No soy peligroso para usted, solo necesito alguien que me acompañe, llame por teléfono a mi representante terapéutico (—Nombre del acompañante terapéutico—) y que esté atento a si corro riesgo de lesionarme a mí mismo.

PRIMERO CUÍDESE

Si la situación le desborda, dele este papel a alguien que se sienta bien con lo que está sucediendo.

Decir «no» es un acto de amor. Estoy mejor solo que con alguien que no se siente bien estando conmigo.

- SUS NECESIDADES SIEMPRE VAN PRIMERO. En mi experiencia apoyando a otros, me ha ayudado tomar una pausa regularmente para conectar conmigo mismo y mis necesidades.
- Si está asustado por la posibilidad de «cometer un error» o de «no hacerlo lo suficientemente bien», tenga en cuenta que siguiendo este plan todo irá bien. El hecho de estar aquí conmigo es el 99% de lo que necesito.

CÓMO INTERACTUAR CONMIGO.

RESPETE MI ESPACIO

- Si actúo de forma desafiante (si le miro de soslayo, evito el contacto visual, escondo mi cara...) respete eso, permítame el espacio y el silencio que necesito. No me fuerce a mantener el contacto visual directo.
- NO ME TOQUE SIN PREGUNTARME ANTES y espere a que le responda antes de hacer nada.

AUTONOMÍA.

- Permítame decidir qué necesito y actúe según mis respuestas, no según lo que USTED piensa que yo necesito.

HONESTIDAD Y CLARIDAD.

- Sea honesto conmigo y con usted. No me mienta. No me haga promesas que no pueda cumplir.
- Si necesita irse, dígame si volverá o cuándo lo hará.

COMO HABLARME

- Hable en FRASES CORTAS y deje GRANDES SILENCIOS, no me hable como a un niño, aún así soy un adulto y entiendo lo que me dice. No me hable como si yo no estuviese ahí.
- No me diga cómo YO me estoy sintiendo y no diga que mi experiencia no es real/verdadera.
- No bromeo/ría sobre mis síntomas.
- Pregúnteme simplemente «¿CÓMO TE SIENTES?», enséñeme/léame la parte de este documento donde se puede ver qué necesitaría yo ahora mismo (o no me hable si se siente mejor así).

RIESGO DE AUTOLESIONARME

- El 90% del tiempo estoy distraído (escucho o veo cosas). Tenga cuidado con los coches, trenes, ventanas y objetos afilados .
- Si hablo de algo que implique un riesgo de hacerme daño a mí mismo, no discuta sobre por qué no es una buena idea, límitese a decirme: «Creo que eso no es una buena idea».

COMIDA

- No me fuerce a comer o beber cualquier cosa. Las patatas y los plátanos normalmente me van bien (nota de Primera Vocal: se trata de una preferencia personal, algo que a la persona concreta que ha redactado el texto “le entra bien” en una situación de sufrimiento psíquico, no algo que hay que interpretar en clave nutricional).

RECUERDE:

(De manera en la que yo le indique, me puede enseñar esto o leérmelo y aconsejarme para subrayar o escribir lo que necesito ahora mismo):

- Todo lo que siento es legítimo.
- Sentirse vulnerable e indefenso está bien.
- Soy un milagro.
- Beber agua a menudo.
- Ir a orinar.
- Comer cada 8 horas.
- ¿Llevo despierto más de 18 horas? Intentar acostarme y que duerma.
- Responder los mensajes. Enviar un mensaje para explicar que ahora mismo no puedo responder llamadas de teléfono.

Y ahora necesito recordar:

QUÉ ME HACE SENTIR BIEN

- El juego de los colores, contar cada objeto azul que hay alrededor de mí.
- Agua: lago, ríos, un baño, una botella de agua caliente, una taza de té.
- Árboles: bosques, parques.
- Experimentar un contacto intenso y sentirme escondido: estar estrechamente abrazado a alguien en quien confío bajo una sábana o una chaqueta, esconderme en un armario, bajo una cama, o bajo una mesa.
- Balanceo: estar siendo suavemente balanceado.
- Oler a mi gente querida o ropas que tengan el olor de mi gente querida.
- Comer puré de patatas, plátanos aplastados, mantequilla de cacahuete.
- Mirar a las esculturas cinéticas de Anthony Howe en Youtube. O mirar una lavadora.
- Escuchar una historia.

De momento necesito :

NECESIDADES ESPECIALES DE MOMENTO Y OBSERVACIONES:

Cuidarme no es ser autoindulgente, es auto preservación,

y esto es un acto político de bienestar.

Audre Lorde.