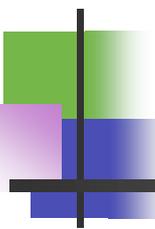


Salud Mental en tiempos de crisis



Educación Continua



MÓDULO 1

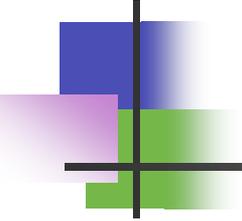
Afectaciones de la crisis en la salud mental

BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS, EN ESTE MÓDULO ABORDAREMOS:

1. Vulnerabilidad en la contingencia
2. La emocionalidad en juego
3. Sintomatología
4. Salud mental desde la psicoeducación

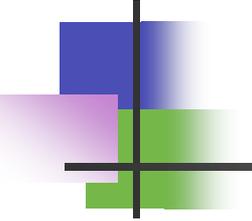
SALUD MENTAL

La OMS define a la Salud Mental como la capacidad de las personas para alcanzar “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”



¿CRISIS?

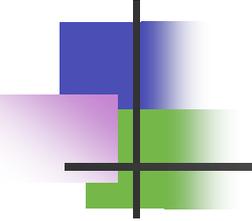
“Un acontecimiento extraordinario, o una serie de acontecimientos, que afecta de forma diversa..... o a la salud y bienestar de los trabajadores, de la comunidad o del público en general" (Wilcox, 2001: 191).



MINSAL

Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres

En general, los programas de salud frente a las emergencias, han estado dirigidos hacia la atención médica inmediata, a las enfermedades transmisibles, al agua y saneamiento ambiental, así como hacia los daños a la infraestructura sanitaria. Afortunadamente, en los últimos años, se comienza a brindar mayor atención a los efectos en la salud mental de la población y al componente psicosocial, que siempre está presente en estas tragedias humanas.



Análisis de la vulnerabilidad

La información recopilada nos debe permitir aclarar la conducta de las personas, así como su vulnerabilidad al estrés como resultado de la crisis e identificar las necesidades específicas para recuperar el equilibrio perdido.

Los equipos actúan como un conjunto indivisible y al igual que las personas pueden verse colapsados o sobrepasados, recurriendo a sus propias características para enfrentar el momento, solo que a veces no es suficiente o estas acciones no dan respuesta a la situación.

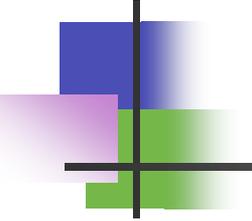
La necesidad de construir el mañana



Desde el estado actual al estado deseado

- Primera fase: Shock o Impacto agudo
- Segunda fase: Desorganización crítica
- Tercera fase: Resolución
- Cuarta fase: Retirada final.

¿En qué estado o etapa está?



Una crisis es una oportunidad de cambiar Toda oportunidad de cambio es una crisis

La crisis es un síndrome agudo de estrés, caracterizado por la ruptura brusca de la vivencia de continuidad psíquica y por la respuesta activa ante un proceso de cambio.

Hay una diferencia fundamental entre una crisis y un cambio: la primera te la encuentras, lo segundo lo buscas; las crisis pueden adoptar la forma de sucesos repentinos.

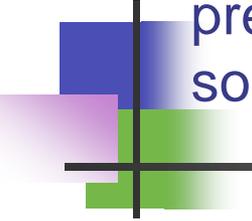
Crisis como concepto

Entenderemos como crisis una condición inestable, que se presenta en el curso de un proceso, y cuya resolución condiciona y modula la continuidad del mismo.

La crisis implica la inevitabilidad de una transformación.

La incertidumbre y diversidad de posibilidades añade, por otra parte, la sensación de responsabilidad y de riesgo:

<http://www.codajic.org/sites/>



Si bien las crisis, son necesarias para un crecimiento y presentan desafíos de cambio, pueden ser perjudiciales cuando son abruptas o repentinas

Las crisis sociales, como la que enfrentamos hoy en día, trascienden a las personas, están dadas por un proceso de cambios que amenaza una estructura, o el funcionamiento que se consideraba óptimo o “normal”. Dichos cambios generan incertidumbre, ya que no pueden determinarse sus consecuencias y esto reduce la efectividad y la armonía de las personas.

De acuerdo al DSM-V deben cumplirse todos los siguientes criterios:

Síntomas Intrusivos	Síntomas de Evitación	Síntomas de	Ánimo Negativo	Disociativos
Recuerdos intrusivos del hecho traumático	Esfuerzos por evitar recuerdos, pensamientos o emociones asociados al hecho traumático	Alteraciones del sueño	Dificultad persistente para experimentar felicidad o satisfacción	Percepción de alteración en la realidad alrededor de la persona (ya sea sentirse "fuera de uno mismo", sensación de tiempo más lento, etc.)

De acuerdo al DSM-V deben cumplirse todos los siguientes criterios:

Síntomas Intrusivos	Síntomas de Evitación	Síntomas de	Ánimo Negativo	Disociativos
Sueños recurrentes con el evento	Esfuerzos por evitar cosas (personas, conversaciones, lugares, etc.) que les recuerden el hecho traumático	Irritabilidad		Dificultad o imposibilidad de recordar un aspecto importante del evento traumático

De acuerdo al DSM-V deben cumplirse todos los siguientes criterios:

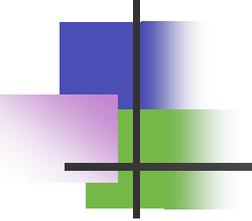
Síntomas Intrusivos	Síntomas de Evitación	Síntomas de	Ánimo Negativo	Disociativos
El individuo siente o actúa como si el hecho traumático estuviera ocurriendo (en niños podría visualizarse en el juego)		Hipervigilancia		

De acuerdo al DSM-V deben cumplirse todos los siguientes criterios:

Síntomas Intrusivos	Síntomas de alerta
Reacción emocional intensa ante claves ambientales que recuerden hecho traumático	Problemas de concentración
Reacción emocional intensa ante claves ambientales que recuerden hecho traumático	Problemas de concentración
	Respuesta de temor exagerado

Si cumple con algunos de estos criterios

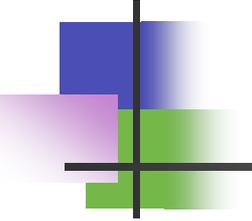
- 1.- Exposición a evento percibido como amenaza a la integridad o a la vida
- 2.- La presencia de 9 de los siguientes síntomas: Tabla
- 3.- Duración de los síntomas entre 3 días y 1 mes posterior a la exposición al trauma
- 4.- Estos síntomas causan alteraciones significativas en la funcionalidad del sujeto
- 5.- Los síntomas no son atribuibles al uso de sustancias



Impacto emocional

Se debe presumir que las situaciones críticas tienen un impacto emocional en las personas.

Cuando los recursos no están disponibles o son inadecuados para satisfacer las necesidades afectadas por la crisis, cada persona al interior del grupo emplea sus creencias, valores y símbolos culturales como una manera de enfrentar las situaciones.



Impacto emocional

Hoy es un hecho indiscutido, la estrecha relación entre situaciones de emergencias, desastres y la salud o enfermedad mental.

En efecto, desde la perspectiva de la salud mental, estos implican una perturbación psicosocial que sobrepasa la capacidad de manejo o afrontamiento de la población afectada.

CONTINUOS EN LA SALUD MENTAL

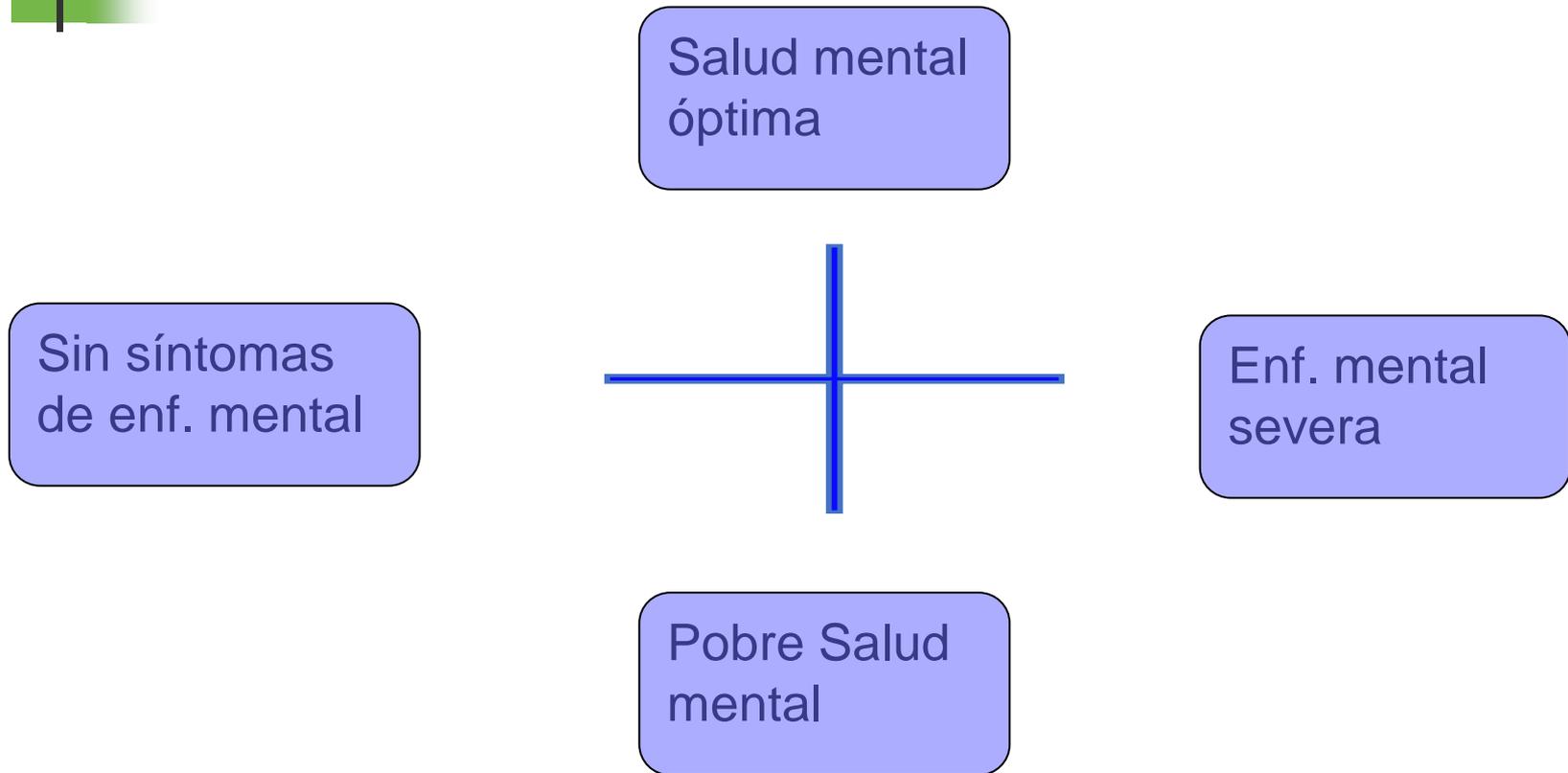
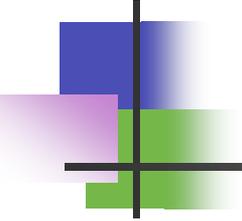


Fig 1. Modelo de dos continuos ("Two continuum Model"). Adaptado de Improving the Health of Canadians: Exploring Positive Mental Health. CIHI, 2009



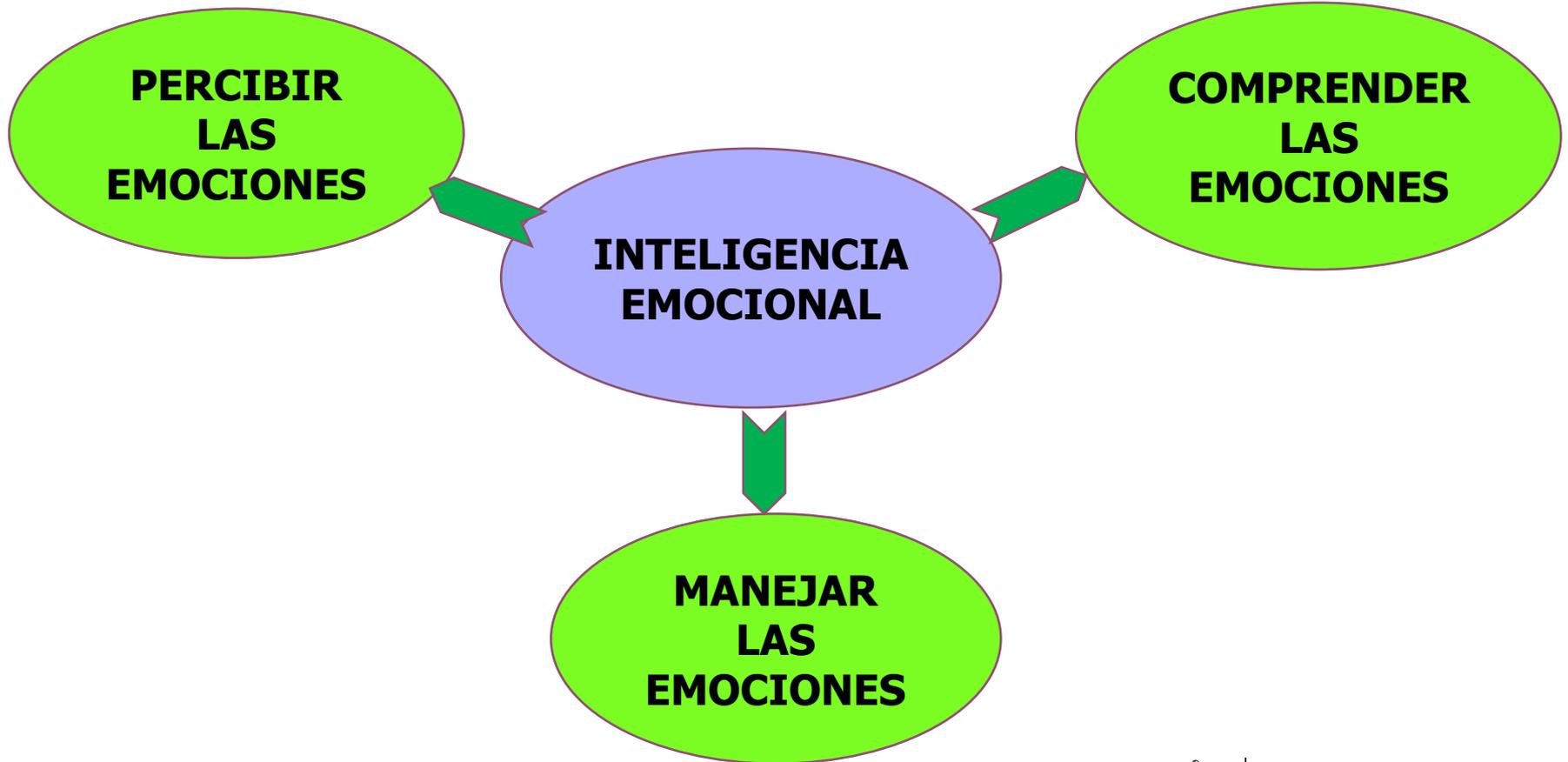
REACCIONES A LA CRISIS: Físicas, Emocionales, Sociales, Espirituales

Permitir que las emociones fluyan y no inhibirlas.

Ansiedad, miedo en las personas llevan a la desconfianza en el equipo.

La clara experiencia de las cosas sin sentido conduce a la desesperación, y, para evitarlo, puede producirse como segunda línea de defensa la provocación o búsqueda de situaciones de cambio, con consecuencias a veces desastrosas.

LAS EMOCIONES





Educación Continua

UMAYOR.CL - 600 328 1000

5
AÑOS

ACREDITADA

- Gestión Institucional
- Docencia de Pregrado
- Vinculación con el Medio

Desde 20 mayo 2015
Hasta 20 mayo 2020



UNIVERSIDAD MAYOR
REACREDITADA EN EE.UU.

