




Un folleto para ayudarte a comprender tus experiencias y lo que ofrece el servicio de “Early Intervention” (intervención temprana)





Comprensión de experiencias angustiosas inusuales

Las experiencias angustiosas inusuales incluyen cosas como la paranoia o el miedo a que alguien te siga o salga a buscarte, tener otros pensamientos extraños o perturbadores, o ver, oír, sentir, oler o saborear cosas que otras personas no hacen.

Las personas pueden tener experiencias angustiosas inusuales por muchas razones diferentes. Estas experiencias se pueden vincular a experiencias espirituales. También pueden ocurrir cuando no se duerme durante mucho tiempo, se toman drogas, se tiene epilepsia o se sufre mucho estrés o un trauma.

Estas experiencias son bastante comunes. Pueden comenzar en la adolescencia o a los veintipocos años, aunque para algunas personas esto puede ocurrir mucho más tarde.

Cuando estas experiencias son aterradoras y tienen una gran repercusión en la vida de alguien, a veces se denominan psicosis, pero otras personas ven estas experiencias como una ampliación de las ansiedades normales. La psicosis es simplemente una palabra que describe las experiencias.

Estas experiencias pueden ser aterradoras en este momento, pero puedes recuperarte, tener una vida, un buen trabajo, una relación y una familia.

Hay dos fases principales de experiencias angustiosas inusuales. En la fase aguda, puedes sufrir paranoia, oír y ver cosas y tener pensamientos confusos, pero luego empiezas a recuperarte. En la fase de recuperación, podrías tener creencias y experiencias similares, pero pueden ser menos perturbadoras y afectarte menos.

¡Lo que cuenta es lo que haces a continuación! Si crees que tienes estas experiencias, la elección de trabajar con los servicios de “Early Intervention” es un paso importante para salir adelante a partir de estas experiencias.

Las pruebas sugieren que es especialmente importante el apoyo que recibes en la fase temprana, en los meses y años críticos con estas experiencias.

¿Qué son los servicios de “Early Intervention”? ¿Qué es lo que hacen?

Los servicios de “Early Intervention” (“EI”) están diseñados especialmente para apoyar a personas que tienen experiencias angustiosas inusuales para ocuparse y recuperarse de ellas, para sentirse más positivas, para seguir con su vida y a reducir las posibilidades de que esto vuelva a suceder.

Los servicios de “EI” se centran en todos los aspectos de la salud mental y física y trabajan de muchas maneras diferentes: médica, psicológica, social y física, ayudando con el trabajo, el colegio y la universidad, la familia y los amigos, las relaciones, la vivienda, el dinero, las drogas, el alcohol y la salud. Su objetivo es proporcionar tratamientos útiles y un amplio apoyo integral que también es apropiado para tu contexto espiritual, religioso, cultural o familiar.

Ya que la “EI” trabaja de manera integral, hay muchos tipos diferentes de personas que trabajan en el servicio. Todas estas personas están acostumbradas a trabajar con gente con estas experiencias. Estas personas incluyen coordinadores de atención médica, psiquiatras, psicólogos, farmacéuticos, enfermeras, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales y trabajadores del tiempo de apoyo y recuperación. Puedes encontrar más

información sobre estas personas en concreto y lo que pueden ofrecer en nuestra web: likemind.nhs.uk.

Todos somos diferentes en términos de cultura, género, religión, etnia, sexualidad y de muchas otras maneras. Muchas personas que utilizan los servicios de salud mental han dicho que consideran que la religión o la espiritualidad son útiles para manejar sus problemas de salud mental, pero a veces les resulta difícil hablar de esto con sus profesionales de la salud. Tu coordinador de atención médica del servicio de “EI” puede que no sepa todo sobre tu contexto cultural o espiritual concreto, pero tendrá como objetivo escuchar, comprender y respetar tus puntos de vista.

Tu coordinador de atención médica y el servicio te ayudarán a encontrar el apoyo o el tratamiento más útil y pueden adaptar su enfoque a tu situación particular. Puedes preguntarles cómo podrían incluir aspectos de tus creencias espirituales o personas de tu círculo religioso/espiritual para apoyarte. Pueden, con tu permiso, seguir el consejo de un líder espiritual o un familiar.

Si hay personas con las que no quieres que los servicios de “EI” hablen, está bien, se los puedes hacer saber. Los servicios de “EI” trabajan normalmente con la familia y los amigos y también les apoyarán. Esto se debe a que es más probable que las personas se recuperen de cualquier angustia más rápidamente si están rodeadas de familiares y amigos que las apoyan.

Los servicios de “EI” ofrecen apoyo hasta tres años, incluso si las cosas mejoran en cuestión de semanas. Esto se debe a que bastantes personas pueden tener dificultades con estas experiencias angustiosas inusuales durante un tiempo más largo. Obtener el apoyo adecuado es muy importante para darte la mejor oportunidad de recuperación.



¿Funcionan los servicios de “Early Intervention”?

Los estudios han demostrado que los servicios de “EI” son más capaces de reducir las experiencias angustiosas inusuales, y son mejores para prevenir que estas experiencias se repitan, que los servicios de salud estándares de la comunidad.

Las personas que utilizan los servicios de “EI” también tienden a estar más involucradas y satisfechas y a tener una mejor calidad de vida que las personas que utilizan los servicios de salud comunitarios más tradicionales.

Los servicios de “EI” producen mejores resultados, ya que ofrecen un amplio conjunto de apoyo que incluye medicina, terapias psicológicas que implican hablar y comprender experiencias (por ejemplo, la terapia cognitivo-conductual y la terapia familiar), apoyo vocacional (por ejemplo, apoyo para conseguir y mantener un empleo) y apoyo para cuestiones relacionadas con la salud física y el bienestar general (por ejemplo, dieta, ejercicio, apoyo de los compañeros, acceso a espacios verdes al aire libre). Ciertamente, uno de los tratamientos principales para la psicosis es la medicación, pero generalmente no tienes que tomar medicación en absoluto y hay otros tratamientos que

también son útiles. Los servicios de “EI” no quieren hospitalizar a la gente, y de hecho, se crearon para reducir el número de personas que necesitan tratamiento hospitalario. Nuestro folleto “Opciones de tratamiento” y la web likemind.nhs.uk te cuentan más sobre todo los tipos de cosas que podrían ser útiles.

Tu coordinador de atención médica puede ayudarte a elegir y adaptar los tratamientos y el apoyo para que se ajusten a tus creencias y prácticas culturales, religiosas o espirituales (y las de tu familia).



¿Dónde puedo encontrar más información?

El contenido de este folleto se basa en el folleto “Intervención temprana en la psicosis”, que se elaboró basándose en los comentarios de personas (de 14 a 35 años de edad) que utilizan los servicios de “EI”.

Visita nuestra web, likemind.nhs.uk, para obtener más información, incluidas copias del folleto “Intervención temprana en la psicosis” y otros folletos, información sobre lugares donde obtener ayuda, y comentarios y consejos de otras personas que han tenido experiencias similares. Aunque las traducciones no son perfectas, podrás traducir el contenido de la web a tu propio idioma haciendo clic en tu idioma en la sección “Idioma” en el lado izquierdo.



Comentarios sobre este folleto

Por favor, rasga aquí

Por favor, haznos saber lo útil que te resultó tener esta información en tu lengua materna rellenando las siguientes preguntas. Tus comentarios serán anónimos y nos ayudarán a desarrollar nuevos y mejores recursos para ti y a mejorar los servicios de “Early Intervention”.

1. Soy (por favor, marca una opción):

a) Una persona que utiliza los servicios de “Early Intervention”.

b) Un amigo o familiar de alguien que utiliza los servicios de “Early Intervention”.

2. Edad en años: _____ años.

3. Género: Hombre / mujer / prefiero no decirlo / otro (por favor, especifica)

4. Por favor, indica en qué medida ayuda tener este folleto escrito en tu lengua materna, marcando con un círculo uno de los números siguientes en la escala del 1 (nada útil) al 5 (muy útil):

1 2 3 4 5

5. Por favor, escribe aquí cualquier comentario adicional, por ejemplo, qué información te resultó más útil y sobre qué te gustaría saber más:

Gracias por rellenar estas preguntas. Por favor, rasga esta sección del folleto y dásela a un miembro del personal de “EI”. También la puedes enviar por correo postal usando el sobre con sello y dirección proporcionado.