

Tratando con Problemas Mentales

*Este folleto es ofrecido como
un Servicio Publico por la:*

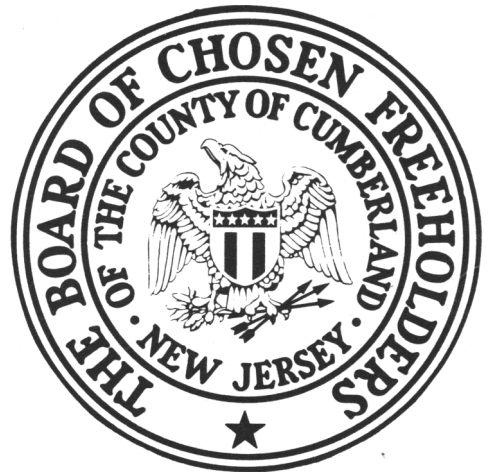
Junta de Salud Mental, Condado de Cumberland
590 Shiloh Pike
Bridgeton, NJ 08302
(856) 453-7804
Fax: (856) 453-84 19

Donna Pearson - freeholder Liaison

Anatoli Redka - *Chairperson*

Ethan Aronoff - *County Mental Health Administrator*

Fondos para este folleto vienen del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey-Division de Servicios de Salud Mental e incluyen compras de videos, libros, y folletos disponibles en la librerías a traves del Condado y actividades para avanzar el conocimiento sobre salud mental. Texto provisto por la Asociacion Nacional de Salud Mental. Traduccion al Espaniol por Nelva Ancona-Paraison, asistida por Alicia y Joe.



Dificultades normales y enfermedades emocionales

Trastornos emocionales así como físicos son muy comunes. Preocupaciones menores son parte de la vida diaria. Todo el mundo está sujeto a ellos. Por ejemplo, es común para una persona enojarse por un pequeño disgusto o sentirse molesto sin razón aparente. Reacciones de este tipo van, vienen y desaparecen por un tiempo.

Pero hay disgustos que no se van, y se quedan por horas, días o semanas. Se vuelven profundos, intensos y afectan la conducta, los sentimientos y pensamientos.

Cuando una condición alcanza este estado, ya no es una preocupación o disgusto, pero es una enfermedad mental-emocional. Podemos ver a una enfermedad mental de la misma manera como vemos a una enfermedad física. Sabemos que tiene causas definidas, nos hace conducirnos anormalmente, y requiere cuidado y tratamiento. Cuando existe cuidado y tratamiento se puede esperar mejoramiento y recuperación.

Las enfermedades emocionales y mentales no son raras. Se estima que una de cada cinco personas sufren de algún trastorno mental serio que requiere atención profesional.

La comprensión puede ayudar

Comprender es más que un sentimiento. Tiene propiedades curativas. Profesionales de la salud mental están de acuerdo en que la comprensión puede ayudar a que los incidentes menores no se empeoren y también a personas con enfermedades mentales a adaptarse más efectivamente.

Hay dos tipos de comprensión. El primero es compasión: el tipo que se da a un individuo con una enfermedad física. La persona trastornada la persona con una enfermedad mental, también está enferma. Este individuo necesita tanta comprensión como la persona con un malestar físico.

El segundo tipo es racional: el entendimiento de lo que está detrás de los problemas mentales y por qué la gente que tiene problemas mentales se comporta de la manera como lo hacen. Este tipo de comprensión le ayuda a mantener las cosas en perspectiva y guardar un estado mental razonable.

Gente con enfermedades mentales y emocionales pueden tener problemas

El primer paso para entender a una persona con una enfermedad mental y emocional es realizar que la conducta inadecuada puede ser más dolorosa para la misma persona que para cualquier otra.

También debe reconocerse que la conducta problemática sin causa aparente puede ser el efecto de una enfermedad emocional más que un defecto de carácter de que gente con enfermedades emocionales pueden tener problemas.

Varios ejemplos de conducta problemática que indica que una persona se encuentra emocionalmente distorsionada y ha desarrollado maneras de adaptarse a las situaciones de la vida incluyen:

- **Agresividad** - Caminando con "un peso en los hombros" listo para discutir y pelear a la menor excusa.
- **Ma/humor exagerado** - sintiéndose deprimido por largo tiempo. pensando que "nada vale la pena y nada realmente importa."
- **Preocupación Exagerada** - Continúa preocupación por nada, o sintiéndose fuera de proporción a la causa.
- **Sospecha y desconfianza** - Un sentimiento de que el mundo está lleno de gente deshonesto, conspiradores; de que "cada uno está tratando de tomar ventaja de mí."
- **Egoísmo y Avaricia** - Una falta de consideración para las necesidades de otros; una actitud de "que hay ahí para mí."
- **Incapacidad y Dependencia** - Un deseo de dejar a los otros con la carga, dificultades en tomar decisiones.
- **Pobre Control Emocional** - Exagerados estallidos emocionales fuera de proporción a la causa, y en momentos inapropiados.
- **Sonando de día y Fantasía** - Pasando una buena parte del tiempo imaginando "como las cosas podrían estar" en lugar de tratar con ellas como son.
- **Hipocondríaco** - preocupándose de achaques físicos menores. experimentando síntomas imaginarios de enfermedad.

Tipos de Enfermedades Mentales Y Emocionales

- **Depresion y Depression Maniaca** - A pesar de que 'depresion' es un termino utilizado a menudo para describir una emotion humana anormal, es tambien una enfermedad mental que puede trastornar seriamente el humor de una persona por un largo periodo de tiempo. Los sintomas incluyen: cambio de apetito, cambio en los ciclos del sueno, fatiga, perdida de energia, sentimiento de inutilidad y culpa inapropiada. inhabilidad para concentrarse. y pensamientos de muerte.
- **Esquizofrenia** - Es una enfermedad mental severa y cronica que impide a la persona funcionar normalmente en una familia, lugar de trabajo o comunidad.
- **Desordenes de Ansiedad** - Hay tres tipos de desordenes de ansiedad: miedos, panicos, y desordenes obsesivo-compulsivos.
- **Desordenes de apetito** - Anorexia Nerviosa y Bulimia son enfermedades serias que ponen en peligro la vida.

Algunas cosas importantes que evitar

Primero no se ponga como juez. Considerando que la conducta problematica es un trastorno mas que una culpa, es injusto (y danino) condenar a la persona como debil, agresiva y egoista.

Segundo, no le diga a la persona "dejate de tonterias." Eso puede hacer que el individuo se sienta peor. Una persona con una enfermedad mental-emocional no puede controlar la conducta o parar cuando se le dice. Tomara mas de un deseo fuerte y sincero para corregir el problema de conducta.

Tercero, no discuta. No tiene mucho caso tratar de convencer a una persona mental y emocionalmente enferma de que su conducta esta "equivocada." Esto puede producir resentimiento.

Finalmente, no trate de ser un terapeuta sin experiencia. Cuando se trata de enfermedad mental, hay un solo experto-el profesional. Puede ser que usted exagera la importancia de un incidente menor y no tenga entrenamiento para contestar las preguntas adecuadamente. Si el problema es mas serio y rebasa las sugerencias de este folleto, acuda a un profesional.

Como dar ayuda comprensiva

La gente con enfermedades mentales-emocionales requiere cuidado personal e inmediato. Pueden ser personas con las que trabajamos-como patronos, companeros de trabajo o supervisores. Podemos conocerlos en la escuela-como companeros estudiantes, maestros o amigos. Pueden encontrarse entre los que estan cerca de nosotros-padres, hijos, hermanos o hermanas.

Puede ayudar a una persona con enfermedad mental-emocional de muchas maneras incluyendo:

- Deje saber a la persona que le interesa y preocupa. Una persona que esta peleando contra "el mundo entero" se sentira aliviada de tener un amigo. Su actitud amigable puede ayudar a que la persona este menos a la defensiva y cambie su actitud para una mas relajada hacia la vida.
- Preste un buen oido. Personas con enfermedades mental-emocionales necesitan alguien con quien hablar. Alguien con quien pueden compartir sus problemas. Este disponible y escuche tranquilamente con poca interrupcion.
- Trate de ayudar con algunos problemas practicos si se encuentra en una posicion para hacerlo. Algunas veces, las dificultades emocionales pueden estar provocadas por simples problemas practicos como una dificultad financiera o problemas en el trabajo. Puede ayudar a aliviar la presion emocional y poner a la persona en un estado mental para poder manejar los problemas.
- Solicite y lea literatura acerca de enfermedades mentales-emocionales. Mas lectura puede darle un mejor entendimiento y colocarlo en una posicion donde podria ser de mayor ayuda.
- Obtenga ayuda profesional. Si el trastorno es prolongado e intenso, puede necesitar de la ayuda de un experto. En este caso, puede ayudar a la persona a enterarse de la disponibilidad y localizacion de servicios profesionales.

La ayuda esta disponible a traves de medicos familiares y agencias comunitarias. Tratamiento esta disponible a traves de practicantes privados y los recursos nombrados en este folleto.

Recursos Disponibles para Residentes del Condado de Cumberland

Alianza en pro de los que padecen enfermedades mentales

Grupo de apoyo y ayuda para familiares y amigos de personas con una enfermedad mental. Se reúnen el Segundo miércoles del mes en la rectoría de la Iglesia St. Francis Of Assisi Church, en Vineland 856-691-3860 o 856-451-4864

Grupo de Apoyo para Desordenes de la Ansiedad

Se reúne los Domingos 7-8:30 p.m. S.J. Hospital, Bridgeton Div. 856-455-4403; 856-825-3485

CASA Prac

Consejería y referidos para residentes Hispanos. 856-794-5644

Catholic Social Services Regional Counseling

Consejería. Información y Referido en las áreas de Newfield y Vineland. 856-697-0744

Community Health Care, Inc.

Servicios médicos, Salud Mental y Servicios Preventivos para niños en Downe Township y Escuelas Públicas de Bridgeton. 856-45 1-4440

Amigos Compasivos

Apoyo en el sufrimiento. Se reúnen en la Iglesia Metodista de South Vineland. 856-696-8883

Cumberland County Guidance Center

Consejería. Servicios de referido, Manejo de Caso, Cuidado Parcial y Convalecencia incluyendo medicinas y seguimiento de niños y adultos. 856-825-6810

Coalición de Apoyo Familiar

Servicios legales y Representación para personas que sufren de enfermedades mentales y sus familiares. 856-455-3188 o 856-358-7548

Double Trouble

Grupo de apoyo para enfermos mentales con abuso de sustancias químicas. Se reúnen los Jueves, 6:30 p.m. 856-451-8600, ext. 228

Bregando con el sufrimiento

Grupo de ayuda a sí mismo para personas separadas, divorciadas o viudas. Se reúnen los Lunes a las 7:30 p.m. St. Francis of Assisi Church, Vineland. 856-756-7957

CRECER

12 pasos de un programa de ayuda mutua para evitar y recuperarse de recaídas. Reuniones Jueves 7 p.m. Iglesia Lutheran Redeemer, Vineland. 856-88 1-2008

Viviendo con la pérdida de un ser querido/ Sufrimiento de Niños

Para aquellos que sufren de la pérdida de un ser amado. HospiceCare of Cumberland County. Fred Goos. 856-794-1515

Teléfono de emergencia para crisis de salud mental - 24 horas

856-455-5555

New Horizons

Apoyo, socialización y consejería para consumidores de servicios de salud mental. Drop-in center, 739 Wood St., Vineland. John Barile 856-696-8921

Niños Escolares y/o sus padres pueden consultar con un consejero escolar o con el "Child Study Team" en su escuela o distrito escolar.

South Jersey Hospital Systems, Bridgeton

Servicios de Salud Mental para pacientes encamados y de cuidado parcial, adultos, niños, adolescentes y geriátricos. 856-691-4617

Páginas amarillas Busque en ellas los siguientes tópicos que podrán ayudar a la consejería de niños y adolescentes • clérigo o pastor • consejería - personal y de familia • Servicios de intervención en una crisis • Abuso de drogas y adicción - Información y tratamiento • Consejeros de matrimonios, familia, niños e individuos • Servicios de salud mental • Tratamiento de fobias • Médicos y cirujanos - Psiquiatría • Psicólogos • Servicios de prevención del suicidio.

Vineland Regional Counseling Service, Inc.

Consejería y servicios psiquiátricos para personas de todas edades. Costos basados en una escala de ingresos.

856-691-4617

