

¿QUÉ ES UNA CRISIS DE SALUD MENTAL?

Una persona tiene una crisis de salud mental cuando sus problemas o sensaciones son tan fuertes que no sabe qué tiene que hacer ese día.

También puede significar que esa persona corre el riesgo de hacerse daño o hacer daño a otros.



SEÑALES DE UNA CRISIS DE SALUD MENTAL:

Estas son algunas señales comunes que indican que una persona podría estar teniendo una crisis mental:

- Incapacidad para realizar actividades cotidianas como bañarse, lavarse los dientes o cambiarse de ropa
- Cambios de humor, aumento del nivel de energía o agitación
- Tristeza repentina, retraimiento o no querer estar con otras personas
- Ira, amenazas verbales, comportamiento violento, destrucción de bienes
- Consumo de drogas u otras sustancias, autolesionarse (p. ej., cortarse), comportamiento abusivo
- No reconocer a familiares o amigos, sentir confusión, tener ideas extrañas, pensar que se es otra persona, escuchar voces, ver cosas que no están allí

¿CUÁNTO DURA UNA CRISIS DE SALUD MENTAL?

A veces, una crisis dura apenas unos pocos minutos.

A veces, una crisis puede durar días o meses.

Eso depende de la rapidez con que la persona pueda recibir ayuda y el tipo de habilidades de afrontamiento que ella tenga.

Si una persona es capaz de ampliar su zona de resiliencia o zona "OK", podrá recuperarse más rápidamente de una crisis de salud mental.

