

# Cómo Encontrar Ayuda Durante una Crisis de Salud Mental

Su salud mental puede pasar por altas y bajas, igual que su salud física. A veces cuando la salud mental se desvía demasiado, puede provocar una crisis de salud mental.

Una crisis de salud mental es distinta a los desafíos normales que enfrenta cuando tiene un trastorno de salud mental. La mayoría del tiempo tal vez sienta que puede controlar sus síntomas.

Pero cuando pasa una crisis, puede sentirlo como si manejara un automóvil en una calle congelada. Trata de usar los frenos e ir más despacio, pero se sigue deslizando.

Durante una crisis se puede encontrar en situaciones peligrosas. Quizá sienta que quiere hacerse daño a sí mismo o a otros. O tal vez consuma alcohol y drogas en formas no saludables.

Puede ser difícil saber qué hacer durante una crisis. Ayuda si crea un plan para poder encontrar el apoyo que necesitará más tarde.

Creando un plan que pueda mantenerlo seguro es parecido a un ejercicio de simulacro de un incendio. Planifique y practique cómo saldría de manera segura si hubiera un incendio. De esta manera, en una emergencia real, sabrá exactamente qué hacer para llegar a un lugar seguro.

Cuando formule su plan de seguridad para una crisis, haga una lista de las cosas que podrían llevarle a una crisis. ¿Cuáles son algunos de los pensamientos o sentimientos que tendría? ¿Ve ciertas imágenes? ¿Hay ciertas situaciones o personas que podría tratar de evitar?

Ahora recuerde cómo enfrentó una situación difícil en el pasado. ¿Cómo la superó? ¿Qué fue lo que ayudó a cambiar su forma de pensar? Tal vez pudo salir a caminar. O quizá trató técnicas de respiración que lo ayudaron. Tal vez llamó a un amigo que lo apoya. Anote cualquier cosa que haya hecho en el pasado que lo haya ayudado durante una crisis de salud mental.

¿Confía en alguien que podría incluir en la lista? Podría ser un amigo, familiar, o alguien que lo ha apoyado antes.

Hay grupos y centros de apoyo para crisis que puede llamar en Estados Unidos y Canadá. Consejeros profesionales están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.

En los Estados Unidos, el número para la National Suicide Prevention Lifeline es 988, También puede llamar a la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales al 1-800-950-6264, o textee NAMI (pronuncie "N-A-M-I") al 741741.

En Canadá, los recursos incluyen Crisis Services Canada. Ese número es 1-833-456-4566.

También puede aprender sobre otros centros de crisis en línea en la Canadian Mental Health Association. De ahí puede encontrar ayuda en su área.

Tal vez quiera poner esos números en su celular. O anotarlos para tenerlos a la mano cuando los necesite.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**

# Cómo Encontrar Ayuda Durante una Crisis de Salud Mental

La persona que contesta en la línea de crisis, lo escuchará y le dará el apoyo que necesite ofreciéndole recursos y sugerencias. No tiene que contenerse.

Y si no tuviera un plan todavía, pero piensa que podría correr peligro ahora, busque ayuda de inmediato. Llame al 911 o vaya al departamento de emergencia, dígales que está pasando por una crisis mental.

Si tiene dificultad, pero no cree estar en peligro, busque a un amigo, familiar, doctor de salud mental o alguien en quien pueda confiar. Juntos podrán decidir cuál paso seguir.

Recuerde, teniendo un plan ayuda a mantenerlo seguro durante una crisis.

Cuando pasa por una crisis de salud mental, puede sentir miedo o estar fuera de control. Recuerde, puede encontrar la ayuda que necesita. Pedir ayuda no es una señal de debilidad.

En realidad, es una señal de fortaleza. Porque se requiere fuerza admitir que necesita ayuda. Y está bien si la pide.