

¿Quiénes somos?

- **Asociación Salud y Alternativas de Vida (ASAV)**

Fundada en 1989 con sede en Leganés. Da cobertura a usuarios y familiares de los Servicios de Salud Mental del Área IX.

- **FEAFES.** Confederación Española que agrupa, desde 1983, a las federaciones y asociaciones de personas con enfermedad mental y a sus familiares de todo el territorio nacional.

Salud Mental

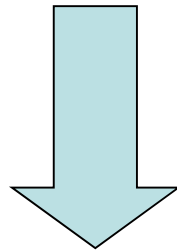
- La OMS describe la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede enfrentarse a las exigencias normales de la vida y trabajar de forma productiva y fructífera.
- **Componentes principales de la salud mental:**
 - Estabilidad emocional.
 - Control sobre pensamientos, sentimientos y comportamientos.
 - Autonomía.
 - Autoestima.
 - Adecuada percepción de la realidad.

Salud Mental

- Nadie está completamente sano o completamente enfermo en toda su trayectoria vital. El ser humano vive en una línea continua entre la salud y la enfermedad.
- Factores de tipo biológico, social y psicológico influyen directamente en la salud mental.
- Se estima que unos 450 millones de personas en el mundo padecen trastornos mentales o de comportamiento en un momento dado de su vida.
- Los trastornos mentales son frecuentes o comunes en todos los países.

En la enfermedad mental se dan alteraciones a nivel:

- Pensamiento (atención, memoria y proces. de la información)
- Emocional (estado de ánimo, humor)
- Conductual (comportamiento)



- Dificultan su adaptación al entorno social, cultural, familiar, laboral.
- Genera malestar en el sujeto.

Tipos enfermedad mental:

- **Trastornos psicóticos:** (Esquizofrenia, T.esquizoafectivo, T. delirante).
- Trastornos del estado de ánimo: (T.Depresivos, trastorno bipolar)
- Trastornos de ansiedad: (T.O.C.)
- **Trastornos de personalidad:** (T.P.L)

1. Trastornos psicóticos

- **Definición:** *“Perdida de contacto con la realidad”*.
- **Tipos:** *Esquizofrenia*
Trastorno Esquizoafectivo
Trastorno Delirante



Esquizofrenia

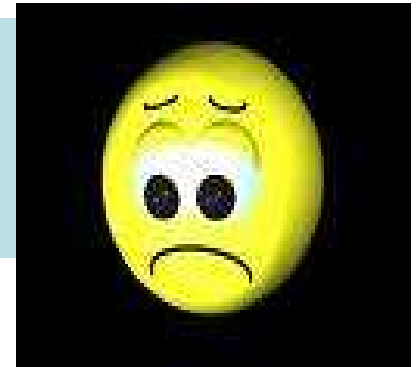
- Alteraciones de la percepción (**ALUCINACIONES**): auditivas, táctiles, visuales, olfativas, gustativas.
- Alteraciones del contenido del pensamiento (**DELIRIOS**): persecución, referencia, difusión, inserción, control, grandeza.
- Alteraciones del curso del pensamiento (**LENGUAJE**): descarrilamiento, tangencialidad, incoherencia, bloqueo, dificultad para concentrarse.
- Alteraciones del **COMPORTAMIENTO**: apariencia, vestido y conducta extraña, aislamiento, falta de motivación, energía e iniciativa.
- **AFECTIVIDAD**: anhedonia, empobrecimiento de la expresión de emociones y sentimientos, afectividad inapropiada.

2. Trastornos del estado de ánimo

- ***Definición:*** “Alteración del humor”
- ***Tipos:***
 - ***Depresión***
 - ***Trastorno Bipolar***



Depresión



- Tristeza profunda e inmotivada.
- Falta de interés o placer en casi todas las actividades.
- Disminución de la actividad física y psíquica (no motivación/cansancio/ lentitud).
- Perdida de apetito y alteración del sueño.
- Llanto incontrolable.
- Pensamiento negativo (autocrítica, sentimiento de impotencia y desesperanza, sentimiento de culpa).
- Pensamientos sobre la muerte o intentos de suicidio.
- Irritabilidad.

4. Trastornos de personalidad

Definición:



- **“Patrones permanentes de experiencia subjetiva y de comportamiento que se apartan de las expectativas de la cultura del sujeto...”**
- **Patrones de percepción, reacción y relación que son relativamente fijos, inflexibles y socialmente desadaptados.**

Trastorno Límite de Personalidad



- **Inestable en las relaciones interpersonales** (hoy te quiero mañana te odio *idealización - descalificación*).
- **Inestable en su autoimagen** (dependo del resto para hacer algo o me como el mundo yo solo *omnipotencia – desvalorización*)
- **Inestable en la afectividad** (cambios bruscos del estado de ánimo *reactividad o hipersensibilidad emocional*)
- **Impulsividad** (consumo, practicas sexuales, agresividad, autolesiones “una manera de graficar en el cuerpo el sufrimiento del alma”).

CAUSAS

MODELO DE VULNERABILIDAD - ESTRÉS

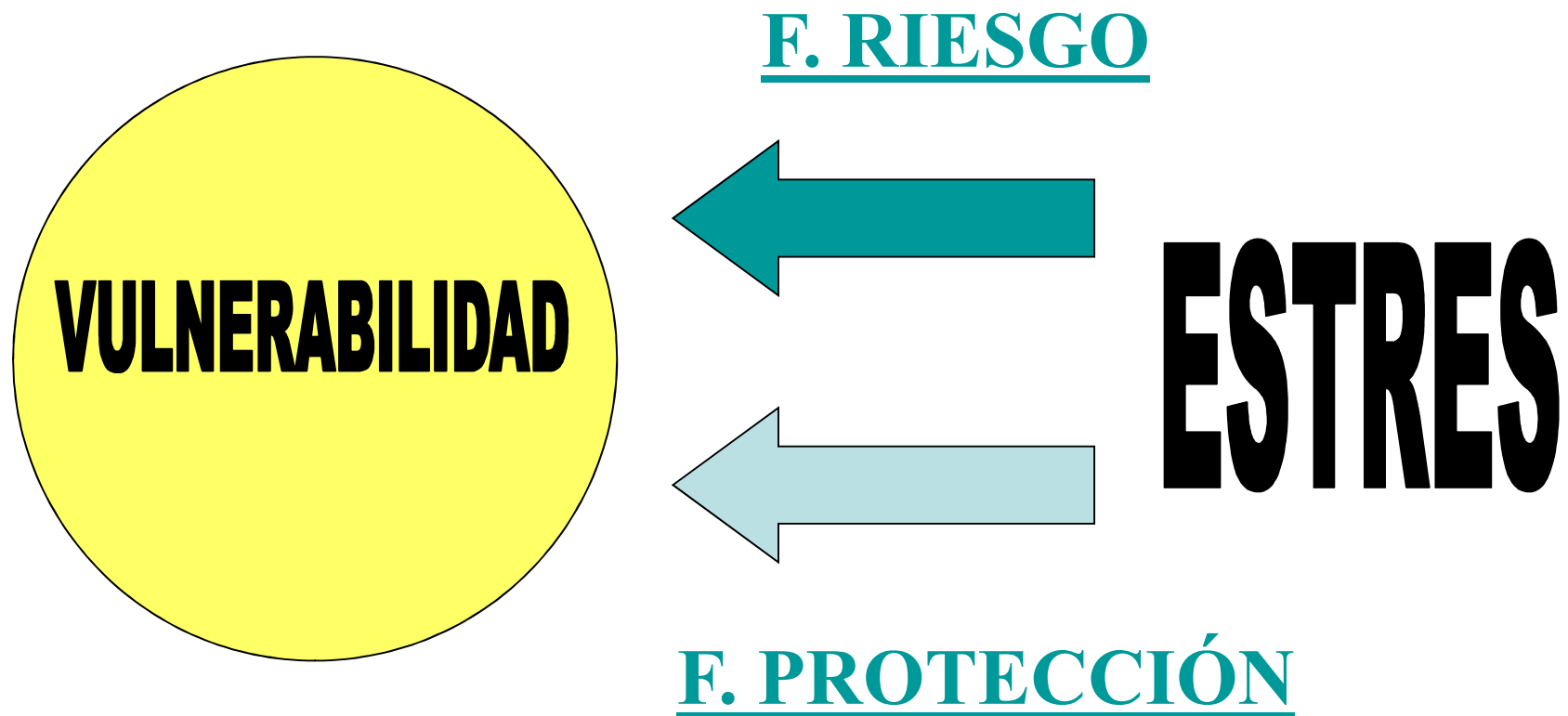
F. PREDISPONENTES

F. PRECIPITANTES

GENÉTICOS
PERSONALES



MODELO DE VULNERABILIDAD-ESTRÉS



F. RIESGO

- CONSUMO DE DROGA**
- ESTRÉS LABORAL**
- NO TOMAR LA MEDICACIÓN**
- VIVIR EN UN AMBIENTE FAMILIAR DESESTRUCTURADO**
- TRAUMA-MUERTE DE SER QUERIDO...**
- NO ASISTIR A RECURSOS COMO ASAV**
- AISLAMIENTO**

F. PROTECCIÓN

- NO CONSUMO DE DROGA**
- EMPLEO PROTEGIDO**
- SEGUIR EL TRATAMIENTO**
- VIVIR EN UN AMBIENTE FAMILIAR ESTRUCTURADO**
- ASISTIR A RECURSOS COMO ASAV**
- CONTAR CON UNA RED SOCIAL**

Eliminemos los prejuicios

Es fundamental **romper los mitos** con los que la sociedad ha estigmatizado a las personas con enfermedad mental a lo largo de la historia.

Los efectos del estigma social pueden resultar devastadores para una persona con enfermedad mental. Pueden ocasionarle una recaída, retrasar su recuperación o acentuar la enfermedad.

Según estudios recientes, un 47% de las personas con enfermedades mentales han sido increpadas en público, un 26% han tenido que mudarse y un increíble 83% de estas personas mencionan el estigma social y la discriminación como uno de los principales obstáculos para su recuperación.

"Nadie se recupera".

"No pueden trabajar".

*"No son capaces de tomar
decisiones propias".*

Está demostrado que con información y apoyo a las familias, con el desarrollo de programas eficaces de psicoeducación, habilidades sociales y rehabilitación psicosocial, el tratamiento médico, y con la sensibilización y eliminación del estigma y la discriminación, muchas personas con enfermedad mental se pueden recuperar y llevar una **vida totalmente normalizada**.

*“Suelen ser impredecibles,
violentas y peligrosas”.*

Sólo el 3% de las personas con enfermedad mental cometen actos violentos, un porcentaje similar a la población en general.

El año pasado se cometieron en España 1.800 homicidios. Solo el 0'7% (12'6) los cometieron personas con enfermedad mental.

*"Son perezosos, informales,
vagos, se aíslan ellos mismos".*

Entre las características diagnósticas de la enfermedad mental están: la dificultad de comunicación y de relación con los demás, la falta de energía y motivación. A todo esto contribuye tanto la enfermedad como los tratamientos médicos.

*“Las enfermedades mentales no
pueden afectarme”*

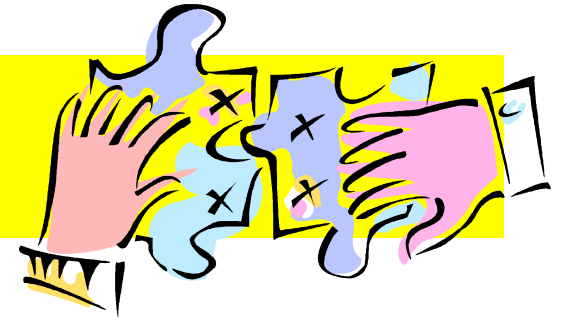
Las enfermedades mentales son sorprendentemente comunes y no discriminan.

Once millones de españoles padecen enfermedades mentales.

“Los medios de comunicación siempre tratan el tema de la enfermedad de manera respetuosa y poco sensacionalista”.

La opinión de la sociedad hacia las personas con enfermedades mentales suele estar distorsionada a causa de las imágenes ofrecidas por los medios de comunicación. Un 64% de los periodistas admiten que la información sobre el tema no es todo lo correcta que debiera.

La mejor receta...



APOYO:

Personal, familiar, social e institucional, **todos debemos colaborar** para que se trate la enfermedad mental como **cualquier otra enfermedad**. Obteniendo el mejor tratamiento y **favoreciendo la total integración**.

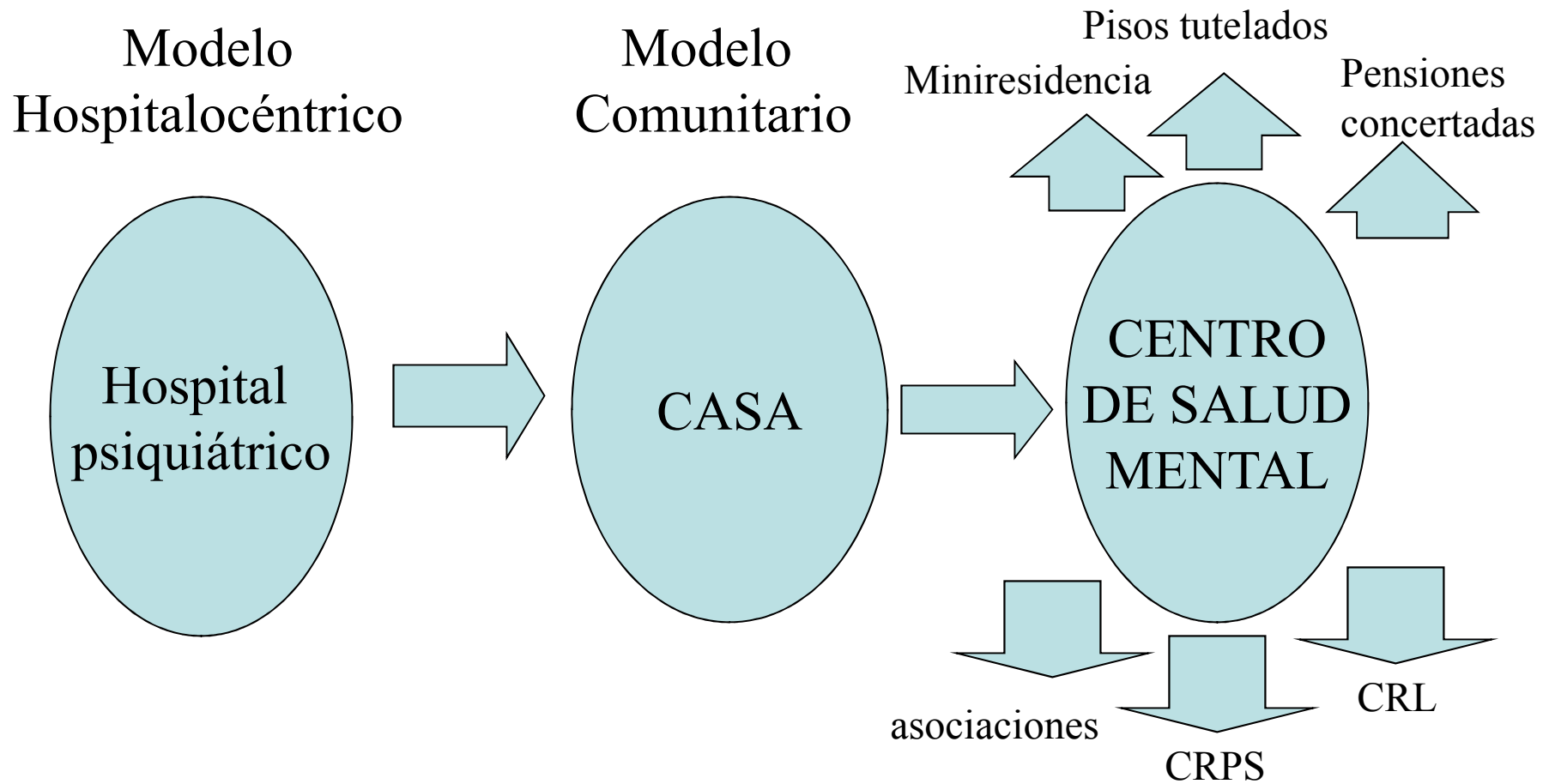
RESPECTO:

No los discrimines, tu actitud es una de las claves de su recuperación.

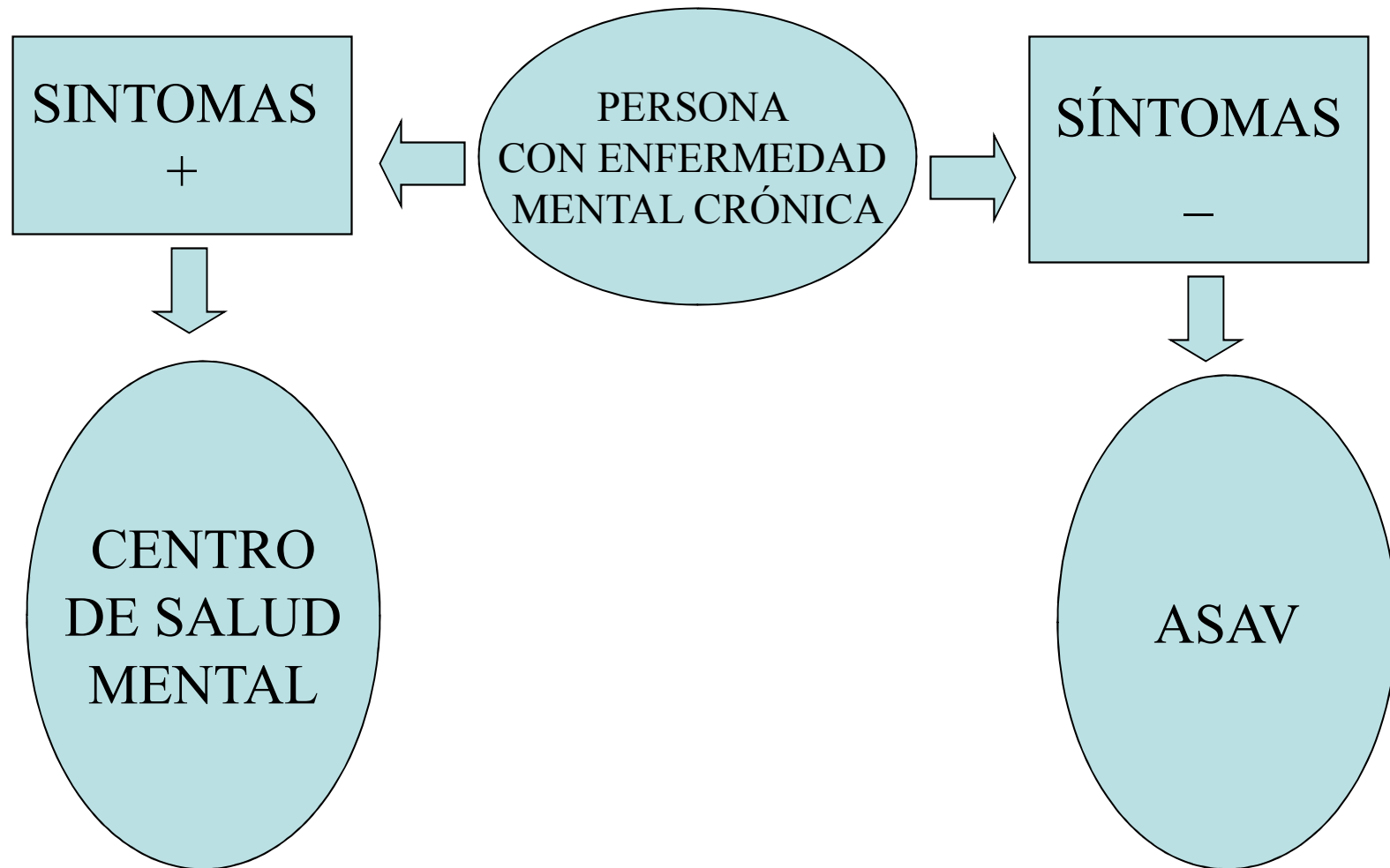
COMPRENSIÓN:

Las personas con enfermedad mental **sufren** por doble motivo: **su enfermedad y el estigma social**. Evitar lo segundo está **en nuestras manos**. Para ayudarles sólo tienes que **ponérselo más fácil**.

LA REFORMA PSIQUIÁTRICA



REHABILITACION PSICOSOCIAL



Programas o actividades que desarrollamos

- **Atención a familias:** Grupos de autoayuda, escuelas de familias, respiro familiar.
- **Actividades para los usuarios:** Teatro terapéutico, inglés, artes plásticas, informática, fútbol, gimnasia, costura, actividades de la vida diaria, taller de literatura, expresión corporal, baile, la revista y cine forum etc.
- **Aires de Libertad:** Programa de atención psicosocial a personas que padecen enfermedad mental grave y persistente en régimen penitenciario.
- **Campaña de sensibilización y formación para jóvenes y educadores “Metalízate”.**
- **Programa de fomento, formación y fidelización del voluntariado.**

10 Claves para conservar la salud mental

5. **Evitar consumir tóxicos.** El alcohol y los tóxicos pueden aplacar esa ansiedad momentáneamente, pero una vez que pase el efecto la van a multiplicar por dos.
6. **Red social de apoyo.**
7. **Empatía.**
8. **Enfrentarse a los problemas (SP).**
9. **Pensamiento positivo (ABC).** Crear mensajes positivos
10. **Valorar nuestros existos y cualidades (autoestima y autoconcepto).**

10 Claves para conservar la salud mental

1. **Equilibrio.** Para ello es importante mantener unos ritmos biológicos estables. Alimentación y Sueño.
2. **Ejercicio físico.** Mejora el estado de ánimo, reduce ansiedad etc. (serotonina, endorfinas).
3. **Aprender técnicas de relajación** (Yoga, respiración).
4. **Rutinas.** No desatender las rutinas habituales de la vida que producen una cierta satisfacción. Hay que atender más que nunca los espacios de ocio y de bienestar.