



NAMI Greenville

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

National Alliance on Mental Illness

Esquema

1. ¿Qué es la salud mental?

2. ¿Cuál es la conexión entre el uso de sustancias y las enfermedades mentales?

3. ¿Por qué la fe y la espiritualidad son importantes para las personas afectadas por problemas de salud mental?

4. ¿Qué puedes hacer para ayudar?



Juventud

- Los problemas de salud mental son comunes entre **los adolescentes** y los **adultos jóvenes**.
- El **50%** de todas las **enfermedades mentales** de por vida se desarrollan a los **14 años** y el **75%** se desarrollan a los **24 años**.
- El **suicidio** es **la tercera** causa principal de muerte en los jóvenes de **10 a 24 años**.



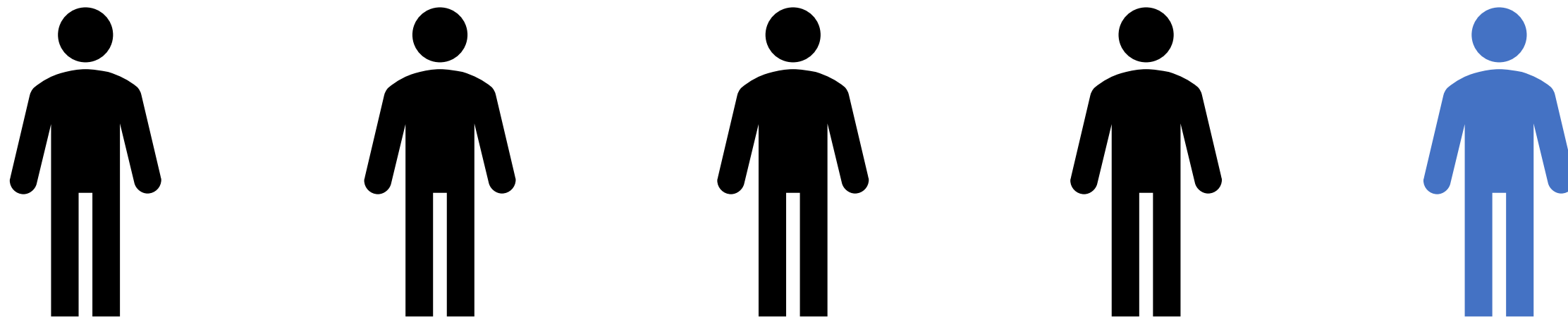
¿Cuál es la diferencia entre la salud mental y la enfermedad mental

La Salud Mental

se refiere a nuestro estado emocional y psicológico, nuestro bienestar social y cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos e interactuamos con los demás.

La Enfermedad Mental

se refiere a una amplia gama de trastornos que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Puede ser causada por factores biológicos como genes o química cerebral, trauma y abuso, y antecedentes familiares de enfermedades mentales.



1 de cada 5 personas en Los Estados Unidos vive con una condición de salud mental

Aproximadamente el 33% de los adultos hispanos o latinos con enfermedades mentales reciben tratamiento cada año en comparación con el promedio de los EE. UU. Del 43%.

Son diferentes razones las que impiden a los latinos a buscar y recibir cuidado de calidad:

- Falta De Información Y Confusión Respecto A La Salud Mental
- Preocupaciones En Cuanto A La Privacidad
- Barreras Del Idioma
- Falta De Seguro Medico
- Diagnóstico Erróneo
- Situación Legal
- Medicina Natural Y Remedios Caseros
- La Fe Y La Espiritualidad
- Estigma



Condiciones Comunes de Salud Mental


Estadísticas en Los Estados Unidos

7% Depresión - Afecta a **17 millones** de personas

2.8% Trastorno Bipolar- Afecta a **7 millones** de personas

1.1 % Esquizofrenia- Afecta a **2,6 millones** de personas

18 % Ansiedad - Afecta a **40 millones** de personas



¿Qué factores contribuyen al desarrollo de una enfermedad mental?

Una condición de salud mental generalmente no es el resultado de un evento. Investiga a los invitados que existen múltiples causas vinculadas

- Genética
- Ambiente
- influencia del estilo de vida

Para algunas personas, otros factores contribuyentes pueden incluir

- Una vida laboral o familiar estresante
- Eventos traumáticos de la vida



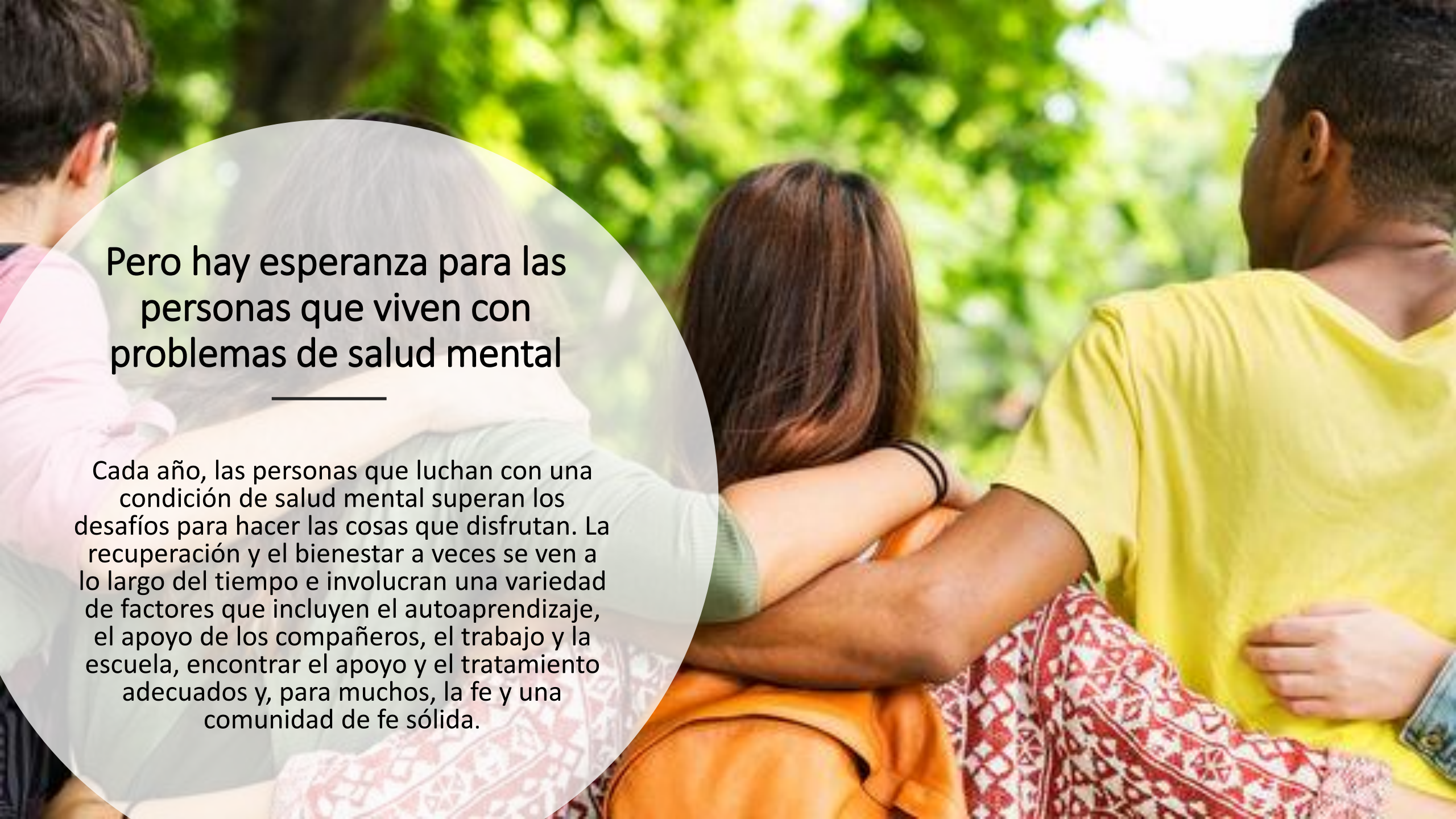
Cada enfermedad tiene sus propios síntomas, pero los signos comunes de enfermedad mental en adultos y adolescentes pueden incluir los siguientes:

- Preocupación o miedo excesivos
- Sentirse excesivamente triste o deprimido
- Pensamiento confuso o problemas para concentrarse y aprender
- Cambios extremos de humor, incluidos "subidones" incontrolables o sentimientos de euforia
- Sentimientos intensos o prolongados de irritabilidad o ira
- Evitar amigos y actividades sociales.
- Dificultades para comprender o relacionarse con otras personas.
- Cambios en los hábitos de sueño o sensación de cansancio y poca energía.
- Cambios en los hábitos alimenticios, como aumento del hambre o falta de apetito.
- Cambios en el deseo sexual
- Dificultad para percibir la realidad (delirios o alucinaciones, en las que una persona experimenta y siente cosas que no existen en la realidad objetiva)
- Incapacidad para percibir cambios en los propios sentimientos, comportamiento o personalidad ("falta de percepción" o anosognosia)
- Uso excesivo de sustancias como alcohol o drogas.
- Múltiples dolencias físicas sin causas obvias (como dolores de cabeza, dolores de estómago, "dolores y molestias" vagos y continuos)
- Pensando en el suicidio
- Incapacidad para realizar las actividades diarias o manejar los problemas diarios y el estrés.
- Un miedo intenso al aumento de peso o preocupación por la apariencia.

Uso de Sustancia y Enfermedad Mental



- Los trastornos por uso de sustancias son el abuso repetido de alcohol y / o drogas.
- Estos a menudo ocurren simultáneamente en personas con enfermedades mentales, generalmente para hacer frente a síntomas abrumadores.
- La combinación de estas dos enfermedades tiene su propio término: diagnóstico dual o trastornos coexistentes.
- Cualquiera de los dos trastornos (consumo de sustancias o enfermedad mental) puede desarrollarse primero.
- Según la Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud, 9.2 millones de adultos estadounidenses experimentaron tanto una enfermedad mental como un trastorno por uso de sustancias en 2018.



Pero hay esperanza para las personas que viven con problemas de salud mental

Cada año, las personas que luchan con una condición de salud mental superan los desafíos para hacer las cosas que disfrutan. La recuperación y el bienestar a veces se ven a lo largo del tiempo e involucran una variedad de factores que incluyen el autoaprendizaje, el apoyo de los compañeros, el trabajo y la escuela, encontrar el apoyo y el tratamiento adecuados y, para muchos, la fe y una comunidad de fe sólida.

¿Cómo podemos hablar entre nosotros?



¿Es así como le hablaríamos a alguien que lucha contra el cáncer? Y, sin embargo, esto es lo que encuentran muchas personas con problemas de salud mental.

Donde esta Dios en esto?

Por qué le pasan cosas malas a la gente buena?

¿Cómo puede ayudar mi fe?

¿Cómo puedo afrontarlo y manejarlo? ¿Lo que sigue?

¿Que hemos hecho mal?

Preguntas
espirituales
puede incluir:



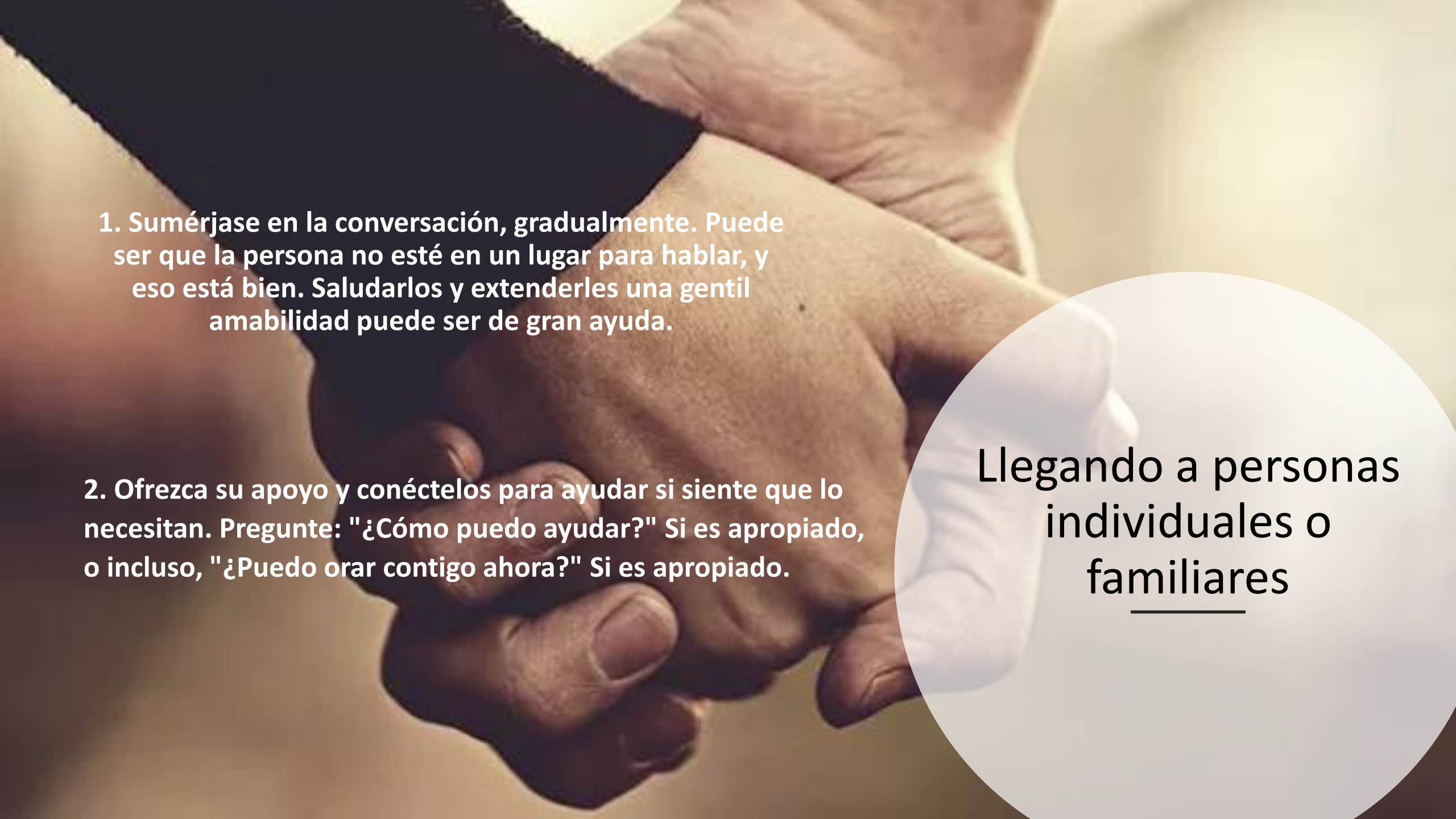
**Las
comunidades
religiosas
tienen una
parte**

- ❖ Muchas personas acuden primero a su comunidad de fe cuando están en crisis.
- ❖ Las iglesias, templos, mezquitas y otras comunidades religiosas suelen estar más disponibles y accesibles
- ❖ Mucha gente ve la comunidad de fe como un lugar seguro



Qué podemos hacer?

¿Cómo podemos actuar sobre esto?



1. Sumérjase en la conversación, gradualmente. Puede ser que la persona no esté en un lugar para hablar, y eso está bien. Saludarlos y extenderles una gentil amabilidad puede ser de gran ayuda.

2. Ofrezca su apoyo y conéctelos para ayudar si siente que lo necesitan. Pregunte: "¿Cómo puedo ayudar?" Si es apropiado, o incluso, "¿Puedo orar contigo ahora?" Si es apropiado.

Llegando a personas
individuales o
familiares

TOMAR MEDIDAS



para garantizar una comunidad de fe más inclusiva y acogedora.

- ✓ -Tenga siempre en cuenta que una persona que vive con una enfermedad mental es primero una persona
- ✓ -Registrarse con la persona de su familia
- ✓ -Preguntarles qué sería lo más útil.
- ✓ -Invite a la familia a sentarse con usted en los servicios y eventos de su iglesia
- ✓ - Haz un esfuerzo por hablar con ellos y demostrarles que te preocupas y entiendes
- ✓ -Ofrecer orar con ellos y por ellos
- ✓ -Ofrecer un lugar al que pertenecer, un pequeño grupo de apoyo espiritual / compañerismo
- ✓ -Ofrecer cocinar una comida, hacer un recado o cualquier otra tarea útil
- ✓ -Planificar una visita domiciliaria
- ✓ - Aprenda sobre salud mental
- ✓ -Transmitir un mensaje de aceptación y compasión



A wide, stone staircase leads up to a peak against a blue sky with clouds. The stairs are made of light-colored stone and are arranged in a symmetrical, triangular pattern. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The overall scene is bright and clear.

Los estudios demuestran que cuando las personas luchan con una condición de salud mental, el primer lugar al que llaman es la iglesia.

Toma medidas. Empiece poco a poco y amplíe gradualmente

Rastreo:

Estos pasos no requieren dinero, capacitación, recursos ni personal remunerado. Son pasos para principiantes que todas las iglesias y grupos religiosos podrían implementar

- Referirse a la salud mental en los sermones.
- Ore por las personas que viven con una condición de salud mental y sus familias dentro de los servicios
- Darle a su congregación una encuesta que les haga preguntas relacionadas con la salud mental.
- Proporcionar una lista de referencias de recursos disponibles en su comunidad.
- Educar y crear conciencia en su congregación invitando a profesionales de la salud mental, miembros de la familia e individuos a hablar sobre la salud mental.
- Proporcionar espacio para que los grupos de apoyo gratuitos de NAMI se reúnan en su iglesia
- Llevar una comida a alguien diagnosticado con una enfermedad mental
- Hazte amigo de alguien que tenga una enfermedad mental e invítalo a hacer algo
- Dale esperanza a las personas que luchan con su condición de salud mental al proporcionar conexiones alentadoras: llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos, cartas, etc.

Caminar:

Los pasos requieren algo de capacitación y un apoyo financiero mínimo.

- Hacer que el clero, el liderazgo o el pastor hablen específicamente sobre las enfermedades mentales.
- Iniciar ministerios específicos de salud mental, como grupos de apoyo para adultos y jóvenes.
- Capacite a los voluntarios para que sean compañeros durante una iglesia o servicio de fe para cualquier persona que parezca deprimida
- Conecte regularmente a los miembros de su iglesia en oportunidades para servir
- Ayude a conectar a las personas de su congregación que tienen problemas de salud mental similares (con su permiso)
- Construir una biblioteca de salud mental con libros y recursos disponibles.
- Utilice profesionales de salud mental locales, miembros de la familia o individuos para ofrecer reuniones educativas frecuentes para su personal, voluntarios y padres

Correr:

Estos pasos requieren un mayor nivel de compromiso, una capacitación más amplia, apoyo financiero y personal capacitado.

- Integrar la salud mental en los ministerios existentes dentro de la comunidad de fe
- Desarrollar un recurso o ministerio de consejería
- Realizar grupos de apoyo de salud mental para niños.
- Crear un lugar seguro donde las personas que viven con una enfermedad mental puedan encontrar apoyo.
- Proporcionar al personal una formación más avanzada en atención de la salud mental.
- Asíciense con una organización local de salud mental en su comunidad para garantizar que los servicios de salud mental sean accesibles
- Realizar un evento del ministerio de salud mental
- Construya un equipo de voluntarios que puedan ayudar a otros en su comunidad a involucrarse en el cuidado de las personas que viven con enfermedades mentales y sus familias.

National Alliance on Mental Illness (NAMI): Greenville, Carolina del Sur es una organización de base sin fines de lucro que ofrece **educación, apoyo y defensa** para las personas con problemas de salud mental y sus amigos y familiares.

- ❖ Solo tenemos nuestro **programa BASICS** gratuito en español, que es un programa educativo de 6 sesiones para padres, cuidadores y otras familias que brindan atención a jóvenes (de 22 años o menos) que experimentan síntomas de salud mental.
- ❖ Pero esperamos ofrecer más servicios en español en el futuro.

