

¿Qué hacer durante una Crisis Psicótica? (Adaptado por AAFE de NAMI)

Tarde o temprano, su ser querido que tienen esquizofrenia u otro trastorno mental serio va a pasar por una crisis grave. Cuando esto suceda, usted tiene que estar preparado. Hay una serie de medidas que puede tomar para ayudar a disminuir o evitar una tragedia. Lo ideal es tratar de minimizar cualquier aumento de los síntomas psicóticos y de inmediato brindar protección y apoyo a la persona enferma.

Primero debe saber que:

- En muy raras ocasiones, la persona enferma pierde repentinamente el control total de su mente, sus emociones y/o comportamiento.
- Por lo general, la familia o los amigos cercanos a la persona enferma pueden observar con anticipación síntomas indicadores de una posible crisis: falta de sueño, dedicación casi exclusiva a ciertas actividades extrañas, desconfianza, explosiones inesperadas de mal humor, etc. Durante estas fases primarias de la enfermedad, a veces se puede prevenir una crisis total. Mientras más psicótico se torna el paciente, hay menos esperanzas de tener éxito en los esfuerzos que se realicen para ayudarlo.
- Con frecuencia, la crisis es el resultado de que el paciente haya dejado de tomar sus medicamentos. Si este es el caso, debe estimular al paciente para que vaya al médico y vuelva a tomar los medicamentos.

Durante una crisis:

- Recuerde que la persona enferma probablemente se siente aterrada por haber perdido el control mental y emocional o sentirse en una situación de extremo peligro.
- Durante estados de crisis, el paciente suele escuchar voces que muchas veces son amenazantes o le ordenan llevar a cabo determinadas actividades.
- Estas manifestaciones de la enfermedad pueden aumentar el pánico del paciente. Por ejemplo, las voces que el paciente escucha pueden estarle dando instrucciones para amenazar seriamente su vida; estos mensajes pueden venir del televisor o la radio, de las lámparas o la mesa; el paciente puede ver la sala llena de vapores venenosos u otros peligros.
- En situaciones extremas, el paciente se comporta en acuerdo con las alucinaciones que está sufriendo; por ejemplo, puede romper el televisor para terminar con las voces amenazantes.
- Usted debe aceptar que el paciente está pasando por un “estado de alteración de la realidad.”
- Mantenga la calma. Recuerde que su tarea primordial es ayudar a que el paciente recupere el control, y no el agitar aún más la situación.
- Pida ayuda profesional.
- Si está solo con el paciente, llame a alguien para que se quede con usted hasta que llegue ayuda profesional.
- No amenace: el paciente puede interpretar la amenaza como una demostración de poder, lo cual aumentará su temor o lo incitará a la agresión.
- No grite: si parece que el paciente no le está escuchando, recuerde que esto puede ser porque probablemente hay otras “voces” que están interfiriendo o predominando. Si usted grita, puede asustar o provocar al paciente.
- Hable con calma y en voz baja, usando frases sencillas.
- No critique ni descalifique ya que esta posición sólo empeora la situación.
- No discuta con el resto de la familia sobre las “mejores estrategias” para resolver la situación o sobre quién es culpable de lo que está sucediendo. Este no es el momento apropiado.
- No incite al paciente a que cumpla sus amenazas; esto puede traer consecuencias trágicas.
- Si el paciente está sentado, no se pare frente al paciente. Siéntese.
- Evite el contacto visual directo y continuo con el paciente y evite tocarlo si rechaza el contacto físico.
- Si el paciente solicita algo, concédaselo siempre que no sea peligroso o irrazonable. Esto le brindará una oportunidad para que de alguna manera se sienta en un ambiente amigable.
- Ubíquese entre el paciente y la salida de la habitación, sin bloquear el acceso a la puerta.
- Lo más probable es que haya que hospitalizar al paciente. Trate de convencerlo de que lo haga en forma voluntaria; evitando declaraciones condescendientes o autoritarias. Evite la tentación de dar al paciente ultimátum, tales como “o vas al hospital o te vas de la casa” ya que de este modo indudablemente intensificará la crisis. No obstante, si nota que esto empeora la situación, espere a que sean los profesionales quienes conduzcan la mejor estrategia para concretar su internación.
- Durante situaciones de posible crisis trate de que siempre estén por lo menos dos personas con el paciente. Si es necesario, una de estas personas debe llamar al profesional de salud mental, mientras que la otra deberá permanecer con el paciente.
- Si se da el caso, llame a la policía pero pídale QUE NO ENTREN CON ARMAS A LA VISTA. Explíqueles que el paciente necesita una evaluación psiquiátrica y que se les ha llamado para que ayuden. Hágale saber a la policía si el paciente anteriormente ha estado hospitalizado o no y si él tiene o no tiene acceso a armas. Trate de prepararlos para la situación que van a confrontar.