

Sección 5: Plan para casos de crisis

A. Mi plan de crisis¹



Números principales a los que puede llamar:

<p>Cuando esté en crisis o tenga pensamientos suicidas: Línea de ayuda nacional para prevención de suicidios</p> <p>1-800-273-TALK (8255)</p>	<p>Para emergencias físicas o si tiene intenciones de cometer suicidio:</p> <p style="text-align: center;">911</p>	<p>Para llamar a la policía cuando no es una emergencia (número local, no 911):</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>
<p>Para el apoyo de amigos y familiares durante una crisis (por ej., pensamientos suicidas, autolesiones, incapacidad de manejar los sentimientos):</p>	<p>Nombre:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 25px; width: 100%;"></div> <p>Teléfono:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 25px; width: 100%;"></div>	<p>Nombre:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 25px; width: 100%;"></div> <p>Teléfono:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 25px; width: 100%;"></div>

La transición entre los lugares de atención puede ser estresante. Puede desencadenar síntomas y sentimientos. Estos pueden llevar a una crisis. Después de haberse mudado a casa o a otra instalación, usted podrá grabar información en esta herramienta. Esta información puede ayudarlo a usted, a sus personas de apoyo y a su equipo de atención en caso de que experimente un cambio en sus síntomas o se sienta estresado. Tomarse el tiempo para registrar esta información le ayudará durante las futuras transiciones de atención.

Escriba estrategias y pensamientos importantes que podrían ayudarle en una crisis y ayudar a otros a entender cuál es la mejor forma de ayudarlo:

Cosas que me gusta hacer cuando estoy bien, que pueden ayudarme a seguir bien, también llamadas estrategias de autocuidado

Ejemplos: dar un paseo, llamar a un amigo o un grupo de apoyo, escuchar música, hacer ejercicio, comer alimentos saludables, asistir a la reunión de compañeros

Razones por las que la vida vale la pena y la recuperación es importante

Ejemplos: hacer amigos, estar con la familia, conseguir una nueva casa y un nuevo trabajo, hacer trabajo voluntario, tener esperanza de mejorar la salud y en el futuro, la fe y la espiritualidad

Cosas que la gente puede decirme que me calman y tranquilizan cuando no estoy bien

Ejemplos: eres amado y respetado, las cosas van a mejorar pronto, no estás solo

¹Adaptado del recurso Alianza de apoyo a personas con depresión y trastorno bipolar: "Plan for Life Sample" (Muestra de plan para tu vida).

Escriba estrategias y pensamientos importantes que podrían ayudarle en una crisis y ayudar a otros a entender cuál es la mejor forma de ayudarle:

Elementos de consuelo que me calman cuando estoy molesto

Ejemplos: cierta foto, un libro, un animal de peluche, una manta, un collar

Lo que podría estresarme y desencadenar un aumento de los síntomas o un episodio de la enfermedad

Ejemplos: acontecimientos de la vida, viajes, enfermedad física o estrés laboral, pensamiento negativo, aislarme

Señales de alarma

Ejemplos: hablar muy rápido, falta de sueño o exceso de sueño, movimientos lentos, uso problemático de alcohol o de drogas, sospecha de los demás, aislamiento social o incomunicación

Lo que la gente debe hacer para ayudarme en una crisis

Ejemplos: quitarme las llaves del auto, guardar bajo llave algo peligroso como armas o medicamentos, venir de visita, traerme comida, llamarme por teléfono, llamar a mi proveedor de tratamiento, llevarme a una reunión

Maneras en que la gente puede comunicarse conmigo

Ejemplos: explicar las cosas, hablar despacio, observar el espacio personal, tomar notas por mí, estar conmigo

Lo que hago cuando estoy cada vez peor

Ejemplos: a quién llamar, lugar al que tengo que ir

Lo que puedo hacer si las cosas se sienten y se ven muy mal o comienzo a pensar en hacerme daño o suicidarme

Ejemplos: actividades útiles, a quién llamar, revisar el plan de crisis, revisar mi directiva avanzada, ir a la sala de emergencias más cercana