

ABORDAJE EMOCIONAL ANTE COVID-19

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES EN TRATAMIENTO EN SALUD MENTAL

SALUD MENTAL

Todos los dispositivos de **Salud Mental de Osakidetza** han organizado sus servicios para mantener la **atención** y garantizar la seguridad de las personas que atiende.

Puede ayudarle tener por escrito aquellas dudas que tenga.

Tras la consulta telefónica se le asignará una **nueva cita**; que es posible vuelva a ser telefónica, hasta que la situación se normalice.

REACCIÓN AL ESTRÉS

Los Servicios de Salud Mental de Osakidetza consideran que, en determinados casos, las reacciones de estrés y de ansiedad pueden ser una **reacción normal y adaptativa** ante la incertidumbre de la epidemia y el aislamiento social sobrevenido.

La mayoría de las personas con trastornos mentales se adaptarán bien a la nueva situación, e incluso es posible que mejoren por tener que ayudar a otras personas de su entorno.

Sin embargo, en algunos casos puede producirse algún tipo **empeoramiento**.

En tal caso debe ponerse en **contacto con los profesionales** de su Centro de Salud Mental o con Urgencias.

REACCIÓN NEGATIVA

Sin embargo, en **algunos casos** pueden aparecer reacciones negativas o un aumento de los síntomas.

Si Ud. es un paciente que siente:

- que **empeoran sus síntomas**
- ansiedad que no puede tolerar
- insomnio progresivo
- si piensa en hacerse daño a sí mismo o a los demás
- si se agudizan los delirios
- síntomas obsesivo-compulsivos incapacitantes

- síntomas físicos molestos de origen psicológico.
- Pacientes bipolares con depresión o euforia excesiva
- Síndromes de abstinencia

CONSULTAS TELEFÓNICAS

Se han reducido al máximo posible los contactos físicos entre las personas. Tratamos de evitar que Ud. tenga que acudir al centro, sobre todo si es una persona mayor o con enfermedades crónicas.

Las **consultas son telefónicas** y sólo se mantienen las presenciales en casos graves y en los que sea necesario el encuentro personal; en urgencias, administración de medicación inyectable u otra medicación y si fuera necesario. No es necesario que anule su consulta. Personas de Osakidetza le **llamarán por teléfono** y, si es posible, le gestionarán una nueva consulta telefónica. Permanezca atento al **horario**.

TRATAMIENTO

No se debe interrumpir el tratamiento y tiene que asegurarse de contar con suficiente medicación para evitar su interrupción. Tener excesiva puede ser de riesgo en caso de ideaación suicida.

NOTICIAS

Observe las indicaciones para la población general de las autoridades sanitarias, como limitar **su exposición a los medios de comunicación**.

Su **colaboración** es imprescindible para poder mantener la asistencia a la población.

FAMILIARES

También podrán pedir apoyo los **familiares** para resolver dudas, o bajar la conflictividad en la atención a pacientes y familiares.