

**Reconoce los primeros síntomas.** Es posible que puedas evitar un episodio grave antes de que suceda, trata de estar pendiente e identifica las señales. Si te mantienes informado y al tanto, puedes ayudar a prevenir el aumento de los síntomas. Habla con tu familiar, amigo o ser querido sobre sus pasadas experiencias para que puedan reconocer los síntomas temprano.

Conoce los 10 síntomas más comunes:

1. Estado de ánimo decaído o tristeza por más de dos semanas.
2. Amenazas o comentarios relacionados con lastimarse o quitarse la vida, también conocidos como ideación suicida.
3. Presentar un comportamiento agresivo o de alto riesgo
4. Ataques inesperados de miedo extremos
5. Dejar de comer, vomitar o usar laxantes para perder peso; aumento o pérdida de peso extremo
6. Escuchar, ver u oler cosas que no existen (alucinaciones)
7. Uso excesivo de sustancias
8. Cambios drásticos en el estado de ánimo, comportamiento, personalidad y hábitos del sueño
9. Dificultad extrema para concentrarse o quedarse quieto
10. Preocupaciones y miedos intensos que impiden la realización de actividades diarias

**Entiende la falta de conciencia (anosognosia).** Puede ser que tu ser querido no sepa que tiene una condición de salud mental. En vez de tratar de convencer a la persona que tiene una condición, puedes mostrarles tu apoyo ayudándolos ir a terapia, tomar sus medicaciones y sentirse seguros.

**Empieza la conversación.** No a todos nos gusta enfrentar los problemas, pero hacerlo es esencial para una comunicación abierta y sin obstáculos. Busca tiempo para hablar de los problemas, pero ten en consideración que no cualquier momento es adecuado. Se honesto y empático al hablar. Dile a tu ser querido que lo aprecias mucho y que estás ahí para él. Pregúntale cómo se siente y no lo juzgues.

Ejemplos de cómo empezar una conversación:

- “Me preocupa que hables de esta manera. Vamos a hablar con alguien sobre esto.”
- “Me he dado cuenta que has estado actuando diferente. ¿Está pasando algo?”
- “¿Me he fijado que has estado [durmiendo más, comiendo menos, etc.], está todo bien?”

Ofrece ayuda y apoyo

**Reacciona con calma y ten paciencia.** Incluso en las situaciones en las que tu familiar o amigo podría reaccionar de forma negativa y enojarse contigo o con otras personas, es importante permanecer tranquilo y mantener la calma. Escúchalos y haz que se sienta entendido y seguro. Luego intenta de lograr un resultado positivo. Es importante permanecer tranquilo, incluso si tu ser querido está pasando por una crisis. Luego toma el siguiente paso para obtener ayuda. Es necesario ser comprensivo y paciente al ayudar a una persona para que progrese y cumpla con sus expectativas.

**Asegúrate de que se tomen los medicamentos según como son recetados.** Muchas personas cuestionan si necesitan seguir tomando sus medicamentos cuando se empiezan a sentir mejor, o si no les gusta los efectos secundarios. Motiva a tu ser querido a que siga tomando sus medicamentos regularmente para prevenir que su condición empeore.

**Ayúdalos a evitar las drogas o el alcohol.** Estas sustancias empeoran los síntomas de muchas condiciones y pueden causar psicosis. Si tu ser querido adquiere un problema con el consumo de sustancias no controladas, es esencial buscar ayuda.

**Ten un rol en el tratamiento.** Cada vez más, los profesionales de la salud mental recomiendan los programas de tratamiento orientados en parejas o a la familia. Aunque la persona con la condición es responsable de su propio tratamiento, tu puedes tener un rol activo y dar apoyo.



**Ejemplos de cómo ofrecer ayuda:**

- “Quieres que te acompañe a un grupo de apoyo? ¿Necesitas que te lleve a alguna de tus citas?”
- “¿De verdad quiero ayudarte, que es lo que puedo hacer en este momento?”
- “Vamos a buscar lugares que te puedan ayudar. Yo podría ir contigo.”

**Apoya a tu ser querido.** Tu amigo se puede sentir solo; busca a tu amigo regularmente e invítalo a participar en tus planes.

- Aprende más sobre las condiciones de salud mental.
- Evita decir cosas como “ya se te pasara” o “estas bien”.
- Dile a tu amigo que tener una condición mental no cambia su amistad.
- Dile a tu ser querido que todo se pondrá mejor; existe ayuda y apoyo.

NAMI y las filiales de NAMI están para brindarles apoyo a ti y a tu familia, e información sobre los recursos disponibles en la comunidad. NAMI ofrece muchos recursos, incluyendo programas educativos como De Familia a Familia de NAMI; y grupos de apoyo como NAMI Conexión. Al igual que con cualquier otra condición de salud mental, el amor y el apoyo de seres queridos no se puede subestimar.

NAMI  
4301 Wilson Blvd., Suite 300  
Arlington, VA 22203  
[www.nami.org](http://www.nami.org)  
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)  
 [NAMI](#) |  [namicommunicate](#)