

Guía de Salud Mental

Muchas personas experimentan trastornos de salud mental, incluidos aquellos con trastorno del espectro autista (TEA). Es importante buscar ayuda para usted o para un ser querido que está luchando, independientemente de cualquier sentimiento de culpa o vergüenza por buscar tratamiento. Esta guía de información proporciona una descripción general de los servicios de salud mental, así como las funciones profesionales y las formas de terapias. Las preguntas y respuestas de esta guía se prepararon con la ayuda de Thomas Scheidemantel, MD, University Hospitals; Haley Dunn MA, LPC, Milestones Autism Resources; y Helena Farkas, LISW-S, Milestones Autism Resources.

Milestones brinda servicios de consulta a todos los miembros de la familia, profesionales y autogestores. Los servicios incluyen conectar a los participantes con recursos y proporcionar información y asistencia general. También ofrecemos un servicio de asistencia gratuito para el autismo. Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con nosotros al (216) 464-7600.

¿Cuáles son los trastornos de salud mental que concurren con frecuencia con las personas del espectro?

A menudo existe una superposición entre los trastornos de salud mental y el espectro de Autismo(ASD). Se requiere una evaluación profesional para determinar el enfoque correcto de diagnóstico y tratamiento. A continuación se enumeran algunas de las razones comunes por las que las personas con el espectro de Autismo(ASD) pueden consultar a un proveedor de salud mental:

Ansiedad

La ansiedad se caracteriza por una preocupación excesiva o una necesidad de tranquilidad. También puede presentarse como problemas para dormir, irritabilidad o preocupaciones físicas como dolores de cabeza o malestar estomacal.

Trastorno por Deficiencia de Atención o Hiperactividad (ADHD)

El ADHD se caracteriza por un comportamiento hiperactivo y/o problemas de atención y concentración.

Trastorno Obsesivo Compulsivo (OCD)

El OCD se caracteriza por quedarse "atorado" en pensamientos o acciones repetitivas.

Depresión y Otros Trastornos del Estado de Animo

Los trastornos del estado de ánimo se caracterizan por tristeza, irritabilidad o cambios de humor.

¿Cuándo debería yo de buscar ayuda de un profesional de la salud mental?

Una persona debe buscar ayuda cuando los comportamientos y las emociones están afectando su capacidad para funcionar en distintos entornos, como en la escuela, el hogar o el trabajo.

¿Cuándo debo buscar ayuda de un profesional de la salud mental?

Una persona debe buscar ayuda cuando los comportamientos y las emociones están afectando su capacidad para funcionar en distintos entornos, como en la escuela, el hogar o el trabajo.

¿Cuáles son los primeros pasos?

Encontrar un proveedor es el primer paso para obtener ayuda para problemas de salud mental. Puede comunicarse con amigos y familiares, personal religioso, compañías de seguros, un Programa de asistencia al empleado (EAP) o una junta local de salud mental para obtener recomendaciones.

Encontré un proveedor, ¿aceptarán mi seguro?

Cuando busque un proveedor que acepte su seguro, comience por llamar a su compañía de seguros médicos. Una vez que tenga una lista de proveedores cubiertos, puede llamar o buscar en su sitio web para ver si tienen capacitación y conocimientos para trabajar con personas con espectro de Autismo. Si prefiere ver a un proveedor que no acepta su seguro, pregunte por su tarifa por hora y si ofrece una escala móvil de tarifas.

¿Cuáles son las diferencias entre los proveedores de salud mental?

Hay muchos tipos de proveedores que participan en la atención de la salud mental. Muchos brindan asesoramiento, pero SÓLO los psiquiatras, médicos y enfermeras pueden recetar medicamentos. Cualquiera de los profesionales que se enumeran a continuación pueden proporcionar una evaluación, un diagnóstico y una terapia continua.

Manejo de Medicamentos

Psiquiatra (MD, DO)

Un psiquiatra es un médico que se especializa en el tratamiento de enfermedades mentales. Mientras que algunos psiquiatras brindan psicoterapia, la mayoría solo prescribe medicamentos y trabajan en estrecha colaboración con otros proveedores de salud mental.

Enfermera practicante psiquiátrica (PMHNP)

Una enfermera psiquiátrica puede diagnosticar el tratamiento de trastornos de salud mental y recetar medicamentos.

Terapia continua

Los terapeutas deben de haber completado, como mínimo, una maestría en un programa acreditado orientado a los servicios de salud mental y tener una licencia en el campo elegido. Asegúrese de preguntar acerca de las credenciales, la experiencia y el alcance de la práctica de un proveedor potencial antes de comenzar la terapia en curso. A continuación, se muestran algunos títulos y credenciales que puede ver. Tenga en cuenta que todos estos especialistas están igualmente calificados para diagnosticar y tratar problemas de salud mental:

- Psicólogo (MA, PhD o PsyD)
- Consejero (LPC, LPCC o LPCC-S)
- Trabajador Social (LSW, MSW, LISW o LISW-S)
- Terapeuta Matrimonial y Familiar (MFT, IMFT o IMFT-S)

Para obtener más información y para verificar si un terapeuta o proveedor médico está al día con el estado:

- Junta de Psiquiatras <https://www.med.ohio.gov/>
- Junta de Enfermería <https://nursing.ohio.gov/>
- Junta de Psicólogos <https://www.apa.org/>
- Consejeros, Trabajadores Sociales, junta de Terapeutas Matrimoniales y Familiares <https://cswmft.ohio.gov/wps/portal/gov/cswmft/>

¿Y los profesionales de la escuela?

Psicólogo de la Escuela

Los psicólogos escolares pueden determinar las necesidades académicas a través de evaluaciones psicológicas, pero no necesariamente las necesidades de salud mental de un estudiante. Es importante buscar un diagnóstico de salud mental de uno de los profesionales mencionados anteriormente. Si un estudiante recibe un diagnóstico de salud mental y está afectando su capacidad de aprendizaje, la familia debe comunicarse con su psicólogo escolar.

Vea más información sobre el papel del psicólogo escolar:

<http://www.apa.org/ed/graduate/specialize/school.aspx>

Consejero de la Escuela

Los consejeros escolares deben tener una licencia en un entorno escolar público, pero no se requiere que tengan una licencia en un entorno escolar privado. Pueden brindar orientación, promoción, ayuda con la gestión del aula, entre muchas otras tareas. No pueden proporcionar una terapia para abordar los trastornos de salud mental.

A continuación vea esta lista de tareas apropiadas para un consejero escolar:

<https://www.schoolcounselor.org/asca/media/asca/home/appropriate-activities-of-school-counselors.pdf>

Pregúntele a su escuela si tienen un contrato con agencias locales de salud mental y si pueden brindar terapia continua con consejeros autorizados y trabajadores sociales durante el día escolar. Hable con sus proveedores para ver si esta es una opción adecuada.

¿Cuál es la diferencia entre una agencia y una práctica privada?

Las agencias suelen tener terapeutas, psicólogos y psiquiatras en un solo lugar. Pueden ofrecer servicios de administración de casos para ayudar a coordinar la atención entre proveedores. Los consultorios privados suelen ser un solo terapeuta o un grupo de terapeutas y se referirán a un psiquiatra si es necesario administrar la medicación.

¿Se comunicarán los proveedores de salud mental con mis otros proveedores de tratamiento?

Para tener a su escuela, médicos, y otros proveedores de terapia y / o familia involucrados en el proceso de tratamiento, deberá firmar un documento dando consentimiento para permitir que sus proveedores tengan contacto entre ellos. El documento de consentimiento especifica qué información se permite compartir.

¿Qué puedo esperar de mi primera cita? ¿Cómo puedo preparar a mi hijo con espectro de autismo?

Su primera cita con un terapeuta o psiquiatra probablemente será de 60 a 90 minutos para cubrir toda la información inicial. Pídale a la oficina que le envíe cualquier papeleo o formularios con anticipación para que pueda completarlos antes de llegar a su oficina. Esto ayudará a que usted y su hijo tengan una idea de las preguntas que se harán en la sesión inicial. También puede reducir el tiempo en la sala de espera. Esta primera cita se centrará principalmente en recopilar la mayor cantidad de información posible sobre los problemas actuales para desarrollar un plan de tratamiento. Esté preparado para discutir historias médicas, familiares y personales. Puede ser útil llevar elementos sensoriales o reconfortantes para ayudar a reducir la ansiedad.

¿Cuáles son los tipos comunes de psicoterapia?

Los terapeutas pueden usar muchos métodos diferentes, pero el objetivo siempre es ayudar a una persona a funcionar mejor en sus relaciones y roles sociales (familia, escuela, trabajo, etc.). Pídale a su terapeuta que le explique las modalidades de tratamiento. La psicoterapia, o terapia de conversación, incluye una amplia gama de tratamientos para problemas de salud mental que no implican el uso de medicamentos. Algunas terapias de uso común para ayudar a las personas en el espectro del autismo incluyen:

- La terapia de comportamiento puede tratar los problemas de salud mental reemplazándolos por otros más positivos y útiles para el individuo.

- La terapia cognitiva de conducta (TCC) es un enfoque práctico a corto plazo para la resolución de problemas. El objetivo es cambiar los patrones de pensamiento o comportamiento para ayudar a cambiar la forma en que se sienten.
- La terapia dialéctica de conducta (DBT) es un enfoque cognitivo de comportamiento que se basa en las habilidades socioemocionales. A menudo se practica en sesiones semanales de consejería y sesiones de terapia en grupo. Los terapeutas pueden utilizar muchas actividades diferentes además de la terapia de conversación para ayudar a alcanzar los objetivos terapéuticos de una persona, como el arte, los juegos y escribir en el diario.

¿Cuál es la duración y frecuencia de las visitas?

La mayoría de las sesiones de terapia duran aproximadamente una hora y generalmente se llevan a cabo en una oficina. Inicialmente, puede reunirse con un terapeuta semanalmente o cada dos semanas. A medida que avanza, la frecuencia de las visitas puede disminuir. La mayoría de las citas de psiquiatría para el manejo de medicamentos son de 30 minutos. Las visitas de mantenimiento pueden ser de cuatro a seis semanas. Las visitas de psiquiatría son inicialmente más frecuentes mientras se vigila el medicamento.

¿Qué hago entre las visitas al consultorio si hay algún problema?

Es importante discutir con su terapeuta o psiquiatra cómo manejará los problemas que puedan surgir entre las visitas. Muchos proveedores proporcionan guías cuando comienzan con su práctica. En muchos casos, habrá una línea telefónica fuera del horario de atención para acceder a un terapeuta o para obtener respuestas a preguntas sobre inquietudes relacionadas con los medicamentos.

¿Qué hago en una crisis?

Si una persona amenaza con hacerse daño a sí mismo, a otros o a la propiedad, o si participa activamente en hacerse daño a sí mismo, a otros o a la propiedad, llame al 911. Informe al operador que la persona tiene un diagnóstico de espectro de autismo(ASD). Por lo general, se enviará una ambulancia y un oficial de policía. Si cree que puede transportar a la persona de manera segura, llévela a la sala de emergencias más cercana.

Puede ser útil tener una lista de los medicamentos actuales para proporcionar a los médicos. Por problemas de salud mental, una persona puede ser admitida de 24 a 72 horas; sin embargo, no todas las visitas de emergencia resultan en una hospitalización. Los médicos y enfermeras pueden ayudar a mantener seguro al paciente mientras se implementa un plan de tratamiento.

¿Qué hago si no me gusta mi terapeuta o psiquiatra?

Si siente que no se está conectando con su proveedor, que no está progresando o que ellos no se están comunicando con otros proveedores, exprese sus preocupaciones. Si no parece haber una solución después de hablar, buscar otro proveedor puede ser su mejor opción. Comenzar de nuevo con un nuevo proveedor puede ser difícil, pero vale la pena si falta la conexión con su proveedor actual. Solicite una copia de sus notas y plan de tratamiento si su nuevo proveedor se encuentra en una oficina diferente para ayudar a facilitar la transición.

¿Qué pasa con las terapias o medicamentos alternativos?

Milestones promueve las terapias basadas en evidencia como el tratamiento más exitoso para las personas con TEA. Si elige explorar terapias o medicamentos alternativos, es importante que investigue y mantenga informados a todos sus médicos y terapeutas sobre todos los tratamientos que se estén utilizando. Haga preguntas a otras personas que hayan probado los tratamientos. Proceda con precaución: el hecho de que les haya funcionado a ellos no significa que le funcione a usted.

Recursos Adicionales:

Una Introducción a los tratamientos de salud conductual de Autism Speaks:

https://www.autismspeaks.org/science-blog?article_type%5b2196%5d=2196&article_type%5b2196%5d=2196

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales: <https://www.nami.org/Home>

Conozca las señales de advertencia - NAMI: <https://www.nami.org/>

Aprende-Mas / Conozca las señales de advertencia / Servicios de salud mental, adicción a las drogas y alcohol para el condado de Cuyahoga (ADAMHSCC): <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>

Las opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores y pueden no reflejar la posición oficial de Milestones Autism Resources. La publicación está diseñada para brindar orientación sobre el tema tratado. Se publica con el entendimiento de que Milestones Autism Resources no se dedica a la prestación de servicios legales, médicos o profesionales. Si se requiere asesoramiento o asistencia legal, médica o de otro tipo, se deben buscar los servicios de un profesional competente.