

Informació per a pacients

Recomanacions a l'alta

Unitat de Salut Mental Infantojuvenil



Seguiment mèdic i terapèutic

- **Continuïtat en el tractament**

Assegureu-vos que el menor continua amb el tractament mèdic i psicològic prescrit a l'alta al CSMIJ o a l'Hospital de Dia, incloent-hi les visites regulars amb psiquiatria, psicologia clínica, infermeria o teràpia ocupacional, així com les indicacions relacionades amb el retorn i adaptació a la comunitat, l'escola o l'institut.

- **Feedback constant**

Compartiu amb els professionals de salut mental qualsevol canvi en els símptomes o noves preocupacions que sorgeixin al llarg del procés.

- **Adherència a la medicació**

En cas d'haver-hi un tractament farmacològic, seguïu estrictament la pauta prescrita i consulteu amb el psiquiatre abans de fer qualsevol canvi.

- **Plans d'urgència**

Tingueu un pla d'urgència clar i conegut per a tots els membres de la família en cas que el menor presenti símptomes de descompensació del seu malestar o s'observin conductes no saludables.

- **Estratègia d'ajuda**

En cas de malestar observat o verbalitzat seguïu una intervenció basada en els següents passos, els quals de forma general es poden aplicar en el següent ordre segons l'eficàcia aconseguida:

- **Incrementeu la supervisió** del menor.
- **Observeu, reconegueu i no jutgeu** el malestar que pugui presentar el menor.
- **Doneu suport verbal i afecte** validant les seves necessitats i punts de vista, evitant el criticisme i el desbordament emocional per part de la figura cuidadora.
- **Fomenteu estratègies de relaxació** i de distensió prèviament apreses.
- **En cas de no reducció de la crisi o empitjorament**, ofereix suport farmacològic de rescat prèviament prescrit pel psiquiatre.
- **Si persisteix l'agudització de la crisi**, protegiu i controleu al menor de forma directa per evitar conductes autolesives i activeu emergències.

Suport emocional i familiar

- **Creeu un entorn segur**

Assegureu-vos que l'entorn a casa sigui segur, retirant i guardant en llocs controlats i amb clau qualsevol objecte que pugui suposar un risc (medicaments de tota mena, objectes tallants, productes de neteja/càustics, etc.).

- **Participació familiar**

Promoveu la participació de tota la família en la teràpia familiar si us la recomana el professional de salut.

- **Tingueu un espai d'escolta i de comunicació entre familiars («temps en família»)**

Fomenteu una comunicació oberta i sense judicis, on el menor pugui expressar també els seus sentiments, preocupacions i conflictes personals sovint.

Estil de vida i activitats diàries

- **Rutines saludables**

Fomenteu i mantingueu una rutina diària familiar estructurada que inclogui temps per al descans, l'activitat física, el temps d'estudi i les activitats de lleure

- **Promoció d'activitats positives**

Encoratgeu al menor a participar en recuperar activitats que li agradin i el facin sentir bé, com hobbies, esport o activitats artístiques.

Educació i recursos socials i comunitaris

- **Educació sobre salut mental**

Mantingueu i aprofundiu en la psicoeducació del menor i dels pares sobre la seva condició i els símptomes a detectar i controlar.

Els vostres referents del CSMIJ us podran assessorar de forma individual i, en alguns casos, a través de grups tant per a familiars com per pacients.

- **Recursos de suport**

Busqueu informació i promogeu grups de suport, línies d'ajuda i altres recursos comunitaris disponibles. També podeu demanar informació al CSMIJ sobre associacions de pacients i familiars.

Estratègies de prevenció

- **Identificació dels senyals d'alerta**

Desplegueu el reconeixement de senyals d'alerta de descompensació o risc suïcida, com canvis bruscos en el comportament, aïllament, abandonament de l'autocura, de responsabilitats i absentisme escolar, restricció alimentària, vòmits o parlar de voler morir. En cas que apareguin, comuniqueu aquests canvis observats als referents del CSMIJ. Empreu les estratègies d'ajuda i els plans d'urgència acordats amb el pacient.

- **Desenvolupament d'habilitats d'autogestió**

Apliqueu i continueu desenvolupant a casa tècniques de l'estrès, relaxació, comunicació i habilitats d'afrontament saludables per al maneig de situacions difícils.