

Publicado por Sunpath, LLC (704) 478-6093

Artículos de Especial Interés

Trastorno Obsesivo Compulsivo

Ayudando a alguien con esquizofrenia

Lidiando con enfermedades crónicas y depresión

Destacados

Ayudando a alguien con esquizofrenia 2

Lideando con enfermedades crónicas y depresión 3

Consejos para mantenerse saluable durante el verano 4

Citado de: <http://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Obsessive-Compulsive-Disorder>

Trastorno Obsesivo Compulsivo

Artículo publicado por National Alliance on Mental Illness (NAMI)

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) se caracteriza por pensamientos repetitivos, indeseados e intrusivos (obsesiones) e impulsos irracionales y excesivos para realizar ciertas acciones (compulsiones). Aunque las personas con TOC pueden saber que sus pensamientos y comportamiento no tienen sentido, a menudo son incapaces de detenerlos.

Los síntomas suelen comenzar durante la niñez, la adolescencia o la edad adulta, aunque los varones suelen desarrollarlos a una edad más temprana que las mujeres. Más del 2% de la población de los EE.UU. (casi 1 de cada 40 personas) serán diagnosticados con TOC durante sus vidas.

Síntomas-La mayoría de las personas tienen pensamientos obsesivos ocasionales o comportamientos compulsivos. En un trastorno obsesivo-compulsivo, sin embargo, estos síntomas generalmente duran más de una hora cada día e interfieren con la vida diaria.

Obsesiones- Son pensamientos o impulsos intrusivos e irracionales que ocurren repetidamente. Las personas con estos trastornos saben que estos

pensamientos son irracionales, pero temen que de alguna manera puedan ser verdad. Estos pensamientos e impulsos son perturbadores, y la gente puede tratar de ignorarlos o suprimirlos.

Compulsiones- son actos repetitivos que temporalmente alivian el estrés provocado por una obsesión. Las personas con estos trastornos saben que estos rituales no tienen sentido, pero sienten que deben realizarlos para aliviar la ansiedad y, en algunos casos, para evitar que algo malo suceda. Al igual que las obsesiones, la gente puede tratar de no realizar actos compulsivos, pero se sienten obligados a hacerlo para aliviar la ansiedad.

Causas- La causa exacta de los trastornos obsesivo-compulsivos es desconocida, pero los investigadores creen que la actividad en varias porciones del cerebro es responsable. Más específicamente, estas áreas del cerebro pueden no responder normalmente a la serotonina, una sustancia química que algunas células nerviosas utilizan para comunicarse entre sí. Se cree que la genética es importante. Si usted, su padre o un hermano, tiene un

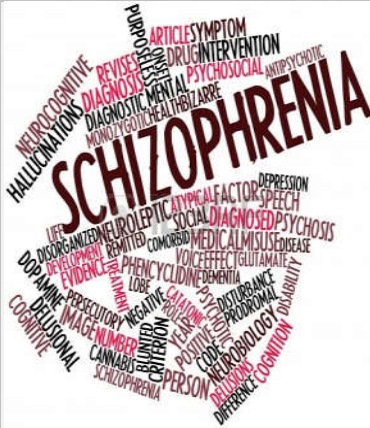


trastorno obsesivo-compulsivo, hay cerca de un 25% de probabilidad de que otro miembro de la familia inmediata lo tenga.

Tratamiento-Un plan de tratamiento típico a menudo incluye psicoterapia y medicamentos, y el tratamiento combinado suele ser óptimo.

La medicación, especialmente un tipo de antidepresivo llamado inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS), es útil para muchas personas para reducir las obsesiones y las compulsiones.

La psicoterapia también es útil para aliviar obsesiones y compulsiones. En particular, la terapia de conducta cognitiva (TCC) y la terapia de exposición y respuesta (ERT) son eficaces para muchas personas. La terapia de prevención de la exposición ayuda a una persona a tolerar la ansiedad asociada con pensamientos obsesivos mientras no esté actuando una compulsión para reducir esa ansiedad. Aunque el TOC no puede ser curado, puede ser tratado eficazmente. Lea más en nuestra página de tratamiento.



Sunpath Outcomes on Consumer Satisfaction Surveys

The Consumer Satisfaction Survey is helping Sunpath to improve services in all areas. This survey is conducted twice a year. Here it is a summary of the outcomes for this period:

Community Support Team	91%
Outpatient Therapy	86%
Substance Abuse	94%

Overall 88%

Ayudando a alguien con esquizofrenia

La esquizofrenia y la familia: Cómo ayudar a su ser querido

Si un ser querido tiene esquizofrenia, puede estar luchando con cualquier número de emociones difíciles, incluyendo el miedo, la culpa, la ira y la frustración. Usted puede sentirse desamparado ante los síntomas de su ser querido, estar preocupado por el estigma de la esquizofrenia, o confundido y avergonzado por comportamientos extraños. Incluso puede ser tentado a ocultar la enfermedad de su ser querido de los demás. Para ayudar a alguien con esquizofrenia, es importante:

- Aceptar la enfermedad y sus dificultades
- No compre el mito de que alguien con esquizofrenia no puede mejorar o vivir una vida significativa
- Hacer lo mejor para ayudar a su ser querido a sentirse mejor y disfrutar de la vida
- Preste atención a sus propias necesidades
- Mantener un sentido del humor y mantener la esperanza

Consejos para ayudar a una persona amada con esquizofrenia

Edúcate tu mismo.

Aprender acerca de la esquizofrenia y su tratamiento le permitirá tomar decisiones sobre cómo lidiar mejor con los síntomas, trabajar hacia la recuperación, y manejar retrocesos.

Reduce el estrés. El estrés puede causar que los síntomas de la esquizofrenia aumenten, por lo que es importante crear un ambiente estructurado y de apoyo para su miembro de la familia.

Establezca expectativas realistas. Es importante ser realista sobre los desafíos de la esquizofrenia. Ayude a su ser querido a establecer y alcanzar metas manejables, y sea paciente con el ritmo de recuperación.

Empodere a su ser querido. Tenga cuidado de que no está tomando el relevo y haciendo cosas por su ser querido que él o ella es capaz de hacer. Apoye a su ser querido mientras sigue alentando tanta independencia como sea posible.

Cómo ayudar a alguien con esquizofrenia: Cuidese

La esquizofrenia coloca una cantidad increíble de estrés en la familia. Puede tomar tu vida y quemarte. Y si usted está estresado, hará que la persona con esquizofrenia subrayó, por lo que es importante cuidar de sí mismo y encontrar maneras saludables para aliviar el estrés.

Conéctate con otros. La interacción social con alguien que se preocupa por usted es la forma más eficaz de aliviar el estrés. Encuentre a alguien con quien pueda conectarse

cara a cara: alguien con quien pueda hablar durante un período de tiempo ininterrumpido, alguien que escuche sin juzgar o distraerse continuamente. Esa persona puede ser un amigo, un miembro de la familia, un miembro del clero o un terapeuta profesional.

Haga ejercicio regularmente. La actividad física reduce el estrés y libera endorfinas, productos químicos potentes en su cerebro que energizan su espíritu y hacen que se sienta bien. Objetivo de 30 minutos de actividad en la mayoría de los días o si es más fácil, tres sesiones de 10 minutos.

Coma una dieta saludable. Lo que come tiene un impacto directo en la forma en que se siente. Minimice el azúcar y los carbohidratos refinados, alimentos que conducen rápidamente a un accidente en el estado de ánimo y la energía. Aumente su consumo de ácidos grasos Omega-3 de pescado graso, aceite de pescado, nueces y semillas de lino para ayudar a mejorar su enfoque, energía y perspectivas.

Citado de:
<http://www.helpguide.org/articles/schizophrenia/helping-a-person-with-schizophrenia.htm>

Lidiando con enfermedades crónicas y depresión

Citado de: <http://www.webmd.com/depression/guide/chronic-illnesses-depression>

Para millones de personas, las enfermedades crónicas y la depresión son hechas de la vida. Una enfermedad crónica es una condición que dura mucho tiempo y por lo general no se puede curar completamente, aunque algunas enfermedades pueden ser controladas o manejadas a través del estilo de vida (dieta y ejercicio) y ciertos medicamentos. Ejemplos de enfermedades crónicas incluyen diabetes, enfermedades del corazón, artritis, enfermedad renal, VIH / SIDA, lupus y esclerosis múltiple. Muchas personas con estas enfermedades se deprimen. De hecho, la depresión es una de las complicaciones más comunes de la enfermedad crónica. Se estima que hasta un tercio de las personas con una condición médica grave tienen síntomas de depresión.

No es difícil ver la relación de causa y efecto entre la enfermedad crónica y la depresión. Una enfermedad grave puede causar enormes cambios en la vida y limitar su movilidad e independencia. Una enfermedad crónica puede hacer que sea imposible hacer las cosas que te gustan, y se puede comer en su confianza en sí mismo y un sentido de esperanza en el futuro. No es sorpresa, entonces, que las personas con enfermedades crónicas a menudo sienten desesperación y tristeza. En algunos casos, los efectos físicos de la enfermedad en sí o los efectos secundarios

De la medicación conducen a la depresión, también.

¿Qué condiciones crónicas desencadenan la depresión?

Aunque cualquier enfermedad puede desencadenar sentimientos deprimidos, el riesgo de enfermedad crónica y depresión aumenta con la gravedad de la enfermedad y el nivel de alteración de la vida que provoca. El riesgo de depresión es generalmente 10-25% para las mujeres y 5-12% para los hombres. Sin embargo, las personas con una enfermedad crónica se enfrentan a un riesgo mucho mayor - entre 25-33%. El riesgo es especialmente alto en alguien que tiene un historial de depresión.

La depresión causada por una enfermedad crónica a menudo empeora la condición, especialmente si la enfermedad causa dolor y fatiga o limita la capacidad de una persona para interactuar con otros. La depresión puede intensificar el dolor, así como la fatiga y la lentitud. La combinación de enfermedad crónica y depresión puede llevarle a aislarse, lo que es probable que empeore la depresión.

La investigación sobre enfermedades crónicas y depresión indica que las tasas de depresión son altas entre los pacientes con enfermedades crónicas:

Ataque al corazón: 40% - 65% experimentan depresión.

Enfermedad arterial coronaria (sin ataque al corazón): 18% -20% experimentan depresión
Enfermedad de Parkinson: 40% experimentan depresión
Esclerosis múltiple: 40% experimentan depresión
Accidente cerebrovascular: 10% -27% experimentan depresión
Cáncer: 25% experimentan depresión
Diabetes: 25% experimentan depresión
Síndrome de dolor crónico: 30% -54% experimentan depresión.

Consejos para vivir con una enfermedad crónica

La depresión, la discapacidad y las enfermedades crónicas forman un círculo vicioso. Las condiciones médicas crónicas pueden provocar episodios de depresión, que, a su vez se interponen en el camino del tratamiento exitoso de la enfermedad. Vivir con una enfermedad crónica es un reto, y es normal sentir tristeza y tristeza a medida que se acerque a su condición ya sus implicaciones. Pero si estos sentimientos no desaparecen, o si tiene problemas para dormir o comer, o si ha perdido el interés en las actividades que normalmente disfruta, busque ayuda. Para evitar la depresión:

- Intenta no aislarte.
- Aprenda lo más que pueda sobre su condición.
- Asegúrese de contar con el apoyo médico de expertos en los que confía y puede hablar abiertamente sobre sus preguntas y preocupaciones en curso.
- Hable con su médico sobre el manejo del dolor.
- Como sea posible, sigue haciendo las cosas que te gusta hacer.

CHRONIC
CHRONIC chronic CHRONIC
ic chronic CHRONIC chronic ch
CHRONIC chronic CHRONIC CH
nic CHRONIC chronic CHRONIC
ic chronic CHRONIC chronic ch
CHRONIC chronic CHRONIC
ic chronic CHRONIC chronic ch
CHRONIC chronic CHRONIC

“Aprenda lo mas que pueda sobre su condición”

Treatment Team Meeting Outcomes

Every 3 months a Treatment Team Meeting is conducted between the staff, the consumer and the consumer support system to evaluate progress and work with the consumer on their necessities.

The Treatment Team Surveys for this period revealed the following percentages of satisfaction for the first and second quarter of this year:

100% of satisfaction in all services



415 W Main Ave
Gastonia, NC 28052

P.O. Box 864
Gastonia, NC 28053

Teléfono
(704)478-6093

Facsímil
(704) 973-9287

Correo electrónico
admin@sunpathllc.com

Horas de Oficina
Lunes - Viernes
9:00 am – 5:00 pm

*Pathway to brighter
futures...*



Servicios Bilingue

Si usted conoce a alguien que habla Español, favor de contactar nuestra oficina para asistirle.



Consejos para mantenerse saludable durante el verano

1. Manténgase fresco e hidratado.
2. Protéjase de la exposición excesiva a la luz solar usando un sombrero y usando protectores solares naturales sin químicos excesivos.
3. Manténgase al día o comience un programa de ejercicios.
4. Relájese y respire.



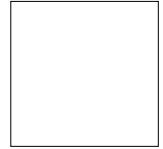
About Sunpath LLC.

Sunpath LLC es una agencia de salud mental certificada por CARF y CABHA certificada nacionalmente que proporciona servicios de salud mental y abuso de sustancias a individuos y familias en el oeste de Carolina del Norte. Ofrecemos una gama eficiente y efectiva de servicios que son psicoeducativos y de apoyo en la naturaleza. Estos servicios están destinados a satisfacer las necesidades de salud mental, discapacidad del desarrollo y abuso de sustancias de clientes con déficits funcionales significativos o que debido a factores ambientales, médicos o biológicos negativos, corren el riesgo de desarrollar o aumentar la magnitud de tales deficiencias funcionales.

Sunpath LLC se centró en proporcionar el servicio de más alto calibre a través del profesionalismo y la construcción de una relación terapéutica confiable con el consumidor y sus familias.

SUNPATH, LLC
P.O. BOX 864
GASTONIA, NC 28053

5



CUSTOMER NAME
STREET ADDRESS
ADDRESS 2
CITY, ST ZIP CODE

Estamos en Internet!
Búscanos en:
www.sunpathllc.com
