

Publicado por Sunpath, LLC (704) 478-6093

Artículos de Interés

Cambios de Humor
v/s Trastornos de
Humor

Prevención del
Suicidio

Estrategias para una
Buena Salud Mental

Artículos Destacados

Prevención del Suicidio 2

Estrategias para una
Buena Salud Mental 3

Cinco bebidas para
mantenerte caliente
este invierno 4

Mood Swings vs. Mood Disorders

Publicado por Rashmi Nemade, Ph.D. & Mark Dombeck, Ph.D.

La gente usa el término humor para describir los tonos emocionales que colorean su vida diaria. El estado de ánimo está en todas partes y omnipresente; Todo el mundo los tiene. Los estados de ánimo pueden ser felices o tristes; energizados o lentos; Incorporando diversas combinaciones de estados emocionales. Los estados de ánimo consisten en sentimientos, así como en los pensamientos y juicios que dan a los sentimientos y su significado. Un estado de ánimo ansioso puede cambiar a un estado de ánimo excitado con un simple cambio de perspectiva, y un estado de ánimo deprimido puede cambiar a uno más feliz al oír noticias agradables. Los estados de ánimo son típicamente cosas pasajeras que cambian de un momento a otro o día a día, pero también pueden ser estados prolongados, coloreando toda la vida psíquica durante largos períodos de tiempo pueden tratar de ignorarlos o suprimirlos.

Mientras que los estados de ánimo de las personas suben y bajan a medida que se experimentan varios eventos de la vida, la mayoría de los estados de ánimo nunca llegan a ser tan extremos o se sienten incontrolables. Una persona deprimida promedio podría conseguir, no tomar demasiado tiempo para para recuperarse y empezar a sentirse mejor. Del mismo modo, los estados de ánimo felices y emocionados

tampoco son fácilmente sostenible, y tienden a regresar de nuevo a una clase de humor medio. La mayoría de la gente no puede permanecer demasiado deprimida o demasiado feliz por un largo período de tiempo.

En contraste con las personas que experimentan fluctuaciones de humor normales son las personas que tienen trastorno bipolar. Las personas con trastorno bipolar experimentan cambios de humores extremos y anormales que se mantienen durante períodos prolongados, causan angustia psicológica severa e interfieren con el funcionamiento normal.

El trastorno bipolar (también conocido como depresión maníaca o trastorno afectivo bipolar) es una categoría de trastorno del estado de ánimo grave que hace que las personas oscilen entre estados de ánimo extremo, severo y típicamente sostenido que afectan profundamente sus niveles de energía, actitudes, capacidad para funcionar. Los cambios de humor bipolares pueden dañar las relaciones, deteriorar el rendimiento laboral o escolar, e incluso resultar en suicidio. Familia y amigos, así como las personas afectadas a menudo se sienten frustrados y molestos por la gravedad de los cambios de humor bipolar.



Los estados de ánimo bipolares oscilan entre estados ascendentes y estados descendentes. Los estados "ascendentes" bipolares se llaman "Manía", mientras que los estados bipolares 'down' se llaman Depresión. La manía se caracteriza por un estado de ánimo eufórico (alegre, enérgico), una hiperactividad, una visión positiva y expansiva de la vida, una sensación inflada de autoestima o grandiosidad (una sensación de autoestima hiper-inflada) y un sentido de que casi todo es posible. Cuando están en un estado maníaco, las personas bipolares tienden a demostrar una menor necesidad de sueño, pensamientos de carreras, habla rápida (en la que las palabras no salen lo suficientemente rápido para mantenerse al día con sus pensamientos de carreras) y la distracción aumentada. Los individuos maníacos típicamente muestran mal juicio e impulsividad, y son propensos a participar en comportamientos peligrosos o peligrosos y actividades.

Citado de:
<https://www.mentalhelp.net/articles/introduction-to-bipolar-disorder-and-mood-disorders/>



Resultados de las Encuestas de Satisfacción de nuestros consumidores

La Encuesta de Satisfacción del Cliente ayuda a Sunpath LLC a mejorar los servicios. Esta encuesta se lleva a cabo dos veces al año. Aquí les mostramos los resultados obtenidos durante los primeros seis meses de este año. Queremos agradecer a todos los consumidores y sus familias que participaron de este importante proceso.

| | |
|------------------------|------|
| Community Support Team | 100% |
| Outpatient Therapy | 91% |
| Substance Abuse | 90% |

Total General
91%

Prevención del Suicidio —Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

Introducción

El suicidio es un problema importante de salud pública. Más de 40.000 personas mueren por suicidio cada año en los Estados Unidos; Es la décima causa principal de muerte en general. El suicidio es complicado y trágico, pero a menudo es prevenible. Conocer las señales de advertencia de suicidio y cómo obtener ayuda puede ayudar a salvar vidas.

Signos y Síntomas

Los comportamientos que se enumeran a continuación pueden ser signos de que alguien está pensando en el suicidio:

- Hablar de querer morir o querer suicidarse
- Hablar acerca de sentirse vacío, sin esperanza, o no tener ninguna razón para vivir
- Hacer un plan o buscar una manera de suicidarse, como buscar en línea, almacenar pastillas o comprar una pistola
- Hablar de gran culpa o vergüenza
- Hablar de sentirse atrapado o sentir que no hay soluciones
- Sentir dolor insoportable (dolor emocional o dolor físico)
- Hablar de ser una carga para los demás
- Usar alcohol o drogas con más frecuencia
- Acción ansiosa o agitada
- Alejarse de familiares y amigos

- Cambiar los hábitos de comer y / o dormir
- Experimentar rabia o hablar de buscar venganza
- Tomar grandes riesgos que podrían conducir a la muerte, como conducir extremadamente rápido
- Particular o pensar sobre la muerte a menudo
- Exposición de cambios de humor extremos, cambiando repentinamente de muy triste a muy tranquilo o feliz
- Disponer bienes importantes
- Diciendo adiós a amigos y familiares
- Poniendo los asuntos en orden, haciendo una voluntad

Si estas señales de advertencia se aplican a usted o a alguien que usted conoce, obtenga ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o ha aumentado recientemente. Un recurso es la Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio, 1-800-273-TALK (8255). La Línea de Ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los sordos y los que tienen problemas de audición pueden comunicarse con La Línea de ayuda través de TTY al 1-800-799-4889.

[Open in Google Translate F](#)

Factores de Riesgo

El suicidio no discrimina. Personas de todos los sexos, edades y etnias pueden estar en riesgo. El comportamiento suicida es complejo y no hay una sola causa. De hecho, muchos factores diferentes contribuyen a que alguien haga un intento de suicidio.

Pero las personas en mayor riesgo tienden a compartir ciertas características. Los principales factores de riesgo de suicidio son:

- Depresión, otros trastornos mentales, o trastorno por abuso de sustancias
- Ciertas condiciones médicas
- Dolor crónico
- Un intento de suicidio previo
- Historia familiar de trastorno mental o abuso de sustancias
- Historia familiar de suicidio
- La violencia familiar, incluyendo el abuso físico o sexual
- Tener armas u otras armas de fuego en el hogar
- Ha sido recientemente liberado de prisión o cárcel
- Estar expuesto al comportamiento suicida de otros, como el de miembros de la familia, compañeros o celebridades

Muchas personas tienen algunos de estos factores de riesgo, pero no intentan suicidarse. Es importante señalar que el suicidio no es una respuesta normal al estrés. Pensamientos suicidas o acciones son un signo de angustia extrema, no una ofensa inofensiva por la atención, y no deben ser ignorados.

Citado de:
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/index.shtml>

Estrategias para una Buena Salud Mental

Citado de: <http://www.mhww.org/strategies.html>

De acuerdo con Sydney Youngerman-Cole, RN, BSN, RNC y Katy E. Magee, MA, "Muchos problemas de salud mental comienzan cuando el estrés físico o el estrés emocional desencadena cambios químicos en su cerebro. La meta del tratamiento y la prevención es reducir el estrés y Restaurar los procesos químicos normales en su cerebro." Habilidades de afrontamiento son métodos que una persona usa para lidiar con situaciones estresantes. Obtener y mantener buenas habilidades de afrontamiento toma práctica. Sin embargo utilizando estas habilidades se hace más fácil con el tiempo. Lo más importante, buenas habilidades de afrontamiento para hacer una buena salud mental.

Algunas buenas habilidades de afrontamiento incluyen:

- Técnicas de meditación y relajación: La práctica de técnicas de respiración profunda, la respuesta de relajación o la relajación muscular progresiva son formas de ayudar a reducir el estrés e inducir la relajación.
- Tiempo para ti mismo: Es importante reservar tiempo todos los días para permitirte relajarte y escapar del estrés de la vida. Dése unas mini vacaciones privadas de todo lo que sucede a su alrededor.
- Actividad Física: Moverse y haciendo que el ritmo cardíaco logra que el cuerpo libere endorfinas (el cuerpo siente buenas hormonas). El ejercicio proporciona cierto alivio del estrés.
- Lectura: Escapar completamente de la realidad leyendo. La lectura puede ayudarle a desestresarse al tomar su mente de la vida cotidiana.

- Amistad: Tener amigos que estén dispuestos a escuchar y apoyar a uno a través de buenos y malos momentos es esencial.

- Humor: añadir humor a una situación estresante puede ayudar a aligerar el estado de ánimo.

- Pasatiempos: Tener puntos de vista creativos como escuchar música, dibujar o cultivar un huerto son excelentes maneras de relajarse y aliviar el estrés cotidiano.

- Espiritualidad: Creer activamente en un poder superior o ser divino puede tener muchos beneficios para la salud. En estudios recientes, se ha encontrado que las personas que oran tienen mejor salud mental que aquellos que no lo hacen.

- Mascotas: El cuidado de una mascota ayuda a distraer la mente de los pensamientos estresantes. Estudios Muestra que las mascotas son una influencia calmante en la vida de las personas.

- Dormir: El cuerpo humano necesita una oportunidad para descansar y repararse después de un día largo y estresante. Dormir da al cuerpo esta oportunidad para que esté listo para realizar otro día.

- Nutrición: Comer alimentos que son buenos para usted no sólo mejorar su salud física, sino que desempeñan un papel importante en su salud mental. Cuando su cuerpo obtiene los nutrientes adecuados, funciona en una mejor capacidad.

También hay habilidades de afrontamiento negativas que pueden dificultar el progreso en el trato más positivo con el estrés. Las acciones que

También hay estrategias de afrontamiento negativas que pueden dificultar el progreso en el trato más positivo con el estrés. Las acciones que son perjudiciales para la salud mental y física incluyen:

-Drogas

- Uso excesivo de alcohol

Auto-mutilación

-Ignorar o almacenar heridas
-sentimientos

-Sedantes

-Estimulantes

-Exceso de trabajo

- Evitar problemas

-Negación

Estas acciones sólo ofrecen alivio temporal, si es que existe, del estrés. Ignorar o encubrir cómo se siente no resuelve el problema y la próxima vez que surja la situación, todavía no tendrá forma de lidiar con ella. La próxima vez que te encuentres frente a una circunstancia difícil o estresante, recuerda practicar tus nuevas estrategias de afrontamiento.



"Buenas habilidades de afrontamiento para un buen bienestar de la salud mental"

Resultados de las Reuniones de Tratamiento con el Equipo

Cada 3 meses una reunión de tratamiento con su equipo se lleva a cabo entre el personal de Sunpath LLC, el consumidor y el sistema de apoyo del consumidor para evaluar el progreso y el trabajo realizado con el consumidor basado en sus necesidades.

Las encuestas realizadas luego de la reunión de tratamiento para el Tercer y Cuarto trimestre de este año revelaron los siguientes resultados de satisfacción:

La Satisfacción general reportada es **100%**



415 W Main Ave
Gastonia, NC 28052

P.O. Box 864
Gastonia, NC 28053

Teléfono
(704)478-6093

Facsimil
(704) 973-9287

Correo Electrónico
admin@sunpathllc.com

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

*El camino a un futuro
brillante...*



Servicios Bilingüe

**Si usted o alguien
que usted conozca
necesita servicios en
Español, por favor
comuníquese a
nuestras oficinas
para poder asistirle.**



We're on the Web!
See us at:
www.sunpathllc.com

Cinco bebidas para mantenerse caliente este invierno

1. Té de Manzanilla
2. Té de Chai
3. Chocolate Caliente
4. Latte de Especies de Calabaza
5. Cidra de Manzana con Canela



Acerca de Sunpath LLC.

Sunpath LLC es una agencia certificada de salud mental y conductual, nacionalmente acreditada por CARF y CABHA que ofrece servicios de salud mental y abuso de sustancias a individuos y familias en el oeste de Carolina del Norte. Ofrecemos una eficiente y eficaz gama de servicios psico-educativos y de apoyo. Estos servicios están destinados a atender las necesidades de Salud Mental, Discapacidad del Desarrollo, y el Abuso de Sustancias de los clientes con deficiencias funcionales significativas o que, en razón de los daños ambientales, médicos o factores biológicos, están en riesgo de desarrollar o incrementar la magnitud de las deficiencias de funcionamiento.

Sunpath LLC se enfoca en proveer un servicio de alto calibre a través del profesionalismo y construyendo una relación terapéutica confiable con los consumidores y sus familias.

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



CUSTOMER NAME
STREET ADDRESS
ADDRESS 2
CITY, ST ZIP CODE