

Destacados:

Auto-Cuidado 2

Prevención de Suicidio 3

Trastorno Límite de Personalidad

Visión General

El trastorno límite de la personalidad es una enfermedad mental marcada por un patrón continuo de diferentes estados de ánimo, autoimagen y comportamiento. Estos síntomas a menudo resultan en acciones impulsivas y problemas en las relaciones. Las personas con trastorno límite de la personalidad pueden experimentar episodios intensos de ira, depresión y ansiedad que pueden durar desde unas pocas horas hasta días.

Signos y Síntomas

Las personas con trastorno límite de la personalidad pueden experimentar cambios de humor y mostrar incertidumbre acerca de cómo se ven a sí mismas y su papel en el mundo. Como resultado, sus intereses y valores pueden cambiar rápidamente.

Otros signos o síntomas pueden incluir:

- Esfuerzos para evitar el abandono real o imaginario, como iniciar rápidamente relaciones íntimas (físicas o emocionales) o cortar la comunicación con alguien antes de ser abandonado.
- Autoimagen distorsionada e inestable o sentido de sí mismo.
- Comportamiento autodestructivo, como cortarse.

-Pensamientos recurrentes de conductas suicidas o amenazas.

-Intensos episodios de ira y muy cambiantes, con cada episodio que dura de unas pocas horas a unos pocos días.

- Sentimientos crónicos de vacío.

- Rabia inapropiada, intensa o problemas para controlar la ira.

Factores de Riesgo

La causa del trastorno límite de la personalidad aún no está clara, pero la investigación sugiere que la genética, la estructura y función del cerebro y los factores ambientales, culturales y sociales juegan un papel o pueden aumentar el riesgo de desarrollar el trastorno límite de la personalidad:

- Historia familiar.
- Factores ambientales, culturales y sociales.

El trastorno límite de la personalidad ha sido visto históricamente como difícil de tratar. Pero, con un tratamiento más nuevo y basado en evidencia, muchas personas con el trastorno experimentan síntomas menos severos y una mejor calidad de vida. Es importante que las personas con trastorno límite de la personalidad reciban un tratamiento especializado y basado en la evidencia de un proveedor debidamente capacitado. Otros tipos de

tratamiento, o tratamiento proporcionado por un médico o terapeuta que no está capacitado adecuadamente, pueden no beneficiar a la persona.

Psicoterapia

La psicoterapia es el tratamiento de primera línea para personas con trastorno límite de la personalidad. Un terapeuta puede proporcionar un tratamiento individual entre el terapeuta y el paciente, o un tratamiento en un entorno grupal. Las sesiones grupales dirigidas por terapeutas pueden ayudar a enseñar a las personas con trastorno límite de la personalidad cómo interactuar con los demás y cómo expresarse de manera efectiva.

Es importante que las personas en terapia se lleven bien y confíen en su terapeuta.

Dos ejemplos de psicoterapias utilizadas para tratar el trastorno límite de la personalidad incluyen: la terapia dialéctica conductual (DBT) y la terapia cognitivo conductual (CBT)

Ver mas en:
<https://www.nlm.nih.gov/health/topics/borderline-personality-disorder/index.shtml>

"Comer bien y hacer ejercicio regularmente son dos aspectos del autocuidado físico que han demostrado mejorar el estado mental de un individuo".

Resultados de las encuestas de Satisfacción del Cliente

La Encuesta de satisfacción del consumidor está ayudando a Sunpath a mejorar los servicios en todas las áreas. Esta encuesta se realiza dos veces al año. Aquí están los resultados para los primeros seis meses de este año. Queremos agradecer a todos nuestros consumidores y sus familias por participar en este importante proceso:

Intensive in Home Community Support Team	100%
Outpatient Therapy	94%
Substance Abuse	93%
	87%

Total 97%

"Muchas gracias por su participación en las encuestas"

El término autocuidado describe las acciones que un individuo podría tomar para alcanzar una salud física y mental óptima. Los profesionales de la salud mental a menudo usan el término autocuidado para referirse a la capacidad de uno para ocuparse de las actividades de la vida diaria, o ADL, como alimentarse, bañarse, cepillarse los dientes, usar ropa limpia y atender preocupaciones médicas. El cuidado personal físico, como dormir y hacer ejercicio, también es una ADL.

El cuidado personal también puede referirse a actividades que una persona realiza para relajarse o alcanzar el bienestar emocional, como meditar, escribir un diario o visitar a un consejero. Debido a que una falla prolongada en el cuidado de uno mismo puede resultar en enfermedad u hospitalización, las personas que se encuentran incapaces de atender sus propias necesidades pueden encontrar útil hablar con un terapeuta.

Porqué es Importante el Auto-Cuidado

A veces, las personas intentan satisfacer las necesidades de los miembros de la familia, los empleadores, los niños, los amigos o la sociedad en general antes de satisfacer sus propias necesidades, y trabajar para complacer y cuidar a los demás a menudo interfiere con la rutina de

Auto-Cuidado

autocuidado y puede pasar factura. El bienestar de la persona. Las personas que tienen personalidades dependientes o experimentan depresión, codependencia o ansiedad también pueden no satisfacer sus necesidades de cuidado personal. Sin embargo, el autocuidado a menudo se considera un aspecto importante de la capacidad de recuperación: aquellos que pueden satisfacer adecuadamente sus necesidades a menudo pueden hacer frente mejor a los factores estresantes cotidianos.

Los individuos en una fase de transición o aquellos que enfrentan circunstancias cambiantes pueden descuidar el autocuidado. Los estudiantes universitarios, por ejemplo, pueden experimentar emoción cuando salen de casa por primera vez, pero a medida que se adaptan a la vida en un entorno diferente con nuevos comportamientos y responsabilidades, pueden experimentar un estrés, ansiedad y otros trastornos emocionales significativos.

sin embargo, se ha demostrado que aquellos estudiantes que participan en comportamientos que promueven la salud have been shown to face (hacer ejercicio, dormir y comer bien y mantenerse en contacto con sus seres queridos) enfrentan menos estrés

durante su transición, y las investigaciones muestran que tienen menos probabilidades de desarrollar ansiedad o depresión. o abandonar Estas habilidades de autocuidado también pueden conducir a la capacidad de recuperación que continúa teniendo un efecto positivo durante toda la vida.

Actividades de Auto-Cuidado para Impulsar el Bienestar

Satisfacer las propias necesidades tiende a hacer que una persona sea más capaz de ayudar y apoyar a otros y, en general, a obtener más felicidad y satisfacción de la vida. Con el fin de facilitar su propia rutina saludable para asegurarse de que se satisfagan sus necesidades, puede ser útil desarrollar un plan de autocuidado centrado en tres componentes clave: autocuidado físico, mental y espiritual. Comer bien y hacer ejercicio regularmente son dos aspectos del autocuidado físico que han demostrado mejorar el estado mental de un individuo. Muchas fuentes acreditadas recomiendan alrededor de 75 a 150 minutos de actividad física cada semana. No tiene que correr un maratón o bombear hierro; bastará una simple caminata de 30 minutos al menos algunas veces por semana. Prio-rizar el sueño es otra táctica de auto-cuidado físico. Intente comprometerse a dormir de 7 a 9 horas cada noche durante una semana y vea cómo se siente cuando descansa adecuadamente. Vea mas en: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/self-care>

Si Conoces a Alguien en Crisis

Llame a la línea gratuita nacional de prevención del suicidio (NSPL) al **1-800-273-TALK (8255)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El servicio está disponible para todos. Las personas sordas y con problemas de audición pueden comunicarse con Lifeline a través de TTY al 1-800-799-4889. Todas las llamadas son confidenciales. Póngase en contacto con los medios de comunicación social directamente si le preocupan las actualizaciones de redes sociales de un amigo o marque el 911 en caso de emergencia.

5 Pasos de Acción para Ayudar a Alguien con Dolor Emocional

1. **Pregunte:** "¿Estás pensando en suicidarte?" No es una pregunta fácil, pero los estudios muestran que preguntar a las personas en riesgo si son suicidas no aumenta los suicidios o los pensamientos suicidas.
2. **Manténgalos a salvo:** la reducción del acceso de una persona suicida a artículos o lugares altamente letales es una parte importante de la prevención del suicidio. Si bien esto no siempre es fácil, preguntar si la persona en riesgo tiene un plan y eliminar o deshabilitar los medios letales puede marcar la diferencia.
3. **Esté allí:** escuche atentamente y aprenda lo que el individuo piensa y siente. Los hallazgos sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio puede, de hecho, reducir en lugar de aumentar los pensamientos suicidas.
4. **Ayúdelos a conectarse:** guarde el número de National Suicide Prevention Lifeline en su teléfono para que esté allí cuando lo necesite: 1-800-273-TALK (8255). También puede ayudar a establecer una conexión con una persona de confianza, como un miembro de la familia, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.
5. **Manténgase conectado:** mantenerse en contacto después de una crisis o después de ser dado de alta puede hacer la diferencia. Los estudios han demostrado que la cantidad de muertes por suicidio disminuye cuando alguien hace un seguimiento con la persona en riesgo.

Vea mas en:
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/index.shtml>

Resultados de las Reuniones de Tratamiento

Cada 3 meses se realiza una reunión del equipo de tratamiento entre el personal, el consumidor y el sistema de apoyo al consumidor para evaluar el progreso y trabajar con el consumidor en sus necesidades.

Las encuestas del equipo de tratamiento para este período revelaron los siguientes porcentajes de satisfacción para el primer y segundo trimestre de este año:

Intensive in Home Community	100%
Support Team	100%
Outpatient Therapy	99%
Substance Abuse	100%

The Overall Satisfaction reported is **99%**.

"Muchas gracias por su participación en las encuestas."



Stakeholders Encuestas de Satisfacción

La Encuesta de satisfacción de las partes interesadas está ayudando a Sunpath a mejorar los servicios en todas las áreas. Durante los primeros 6 meses de este año, nuestras partes interesadas mostraron un **99%** de satisfacción.



415 W Main Ave
Gastonia, NC 28052

P.O. Box 864
Gastonia, NC 28053

Teléfono
(704)478-6093

Fax
(704) 973-9287

Correo electrónico
admin@sunpathllc.com

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

*Pathway to brighter
futures...*



Servicios Bilingües

If you or someone that you know need services in Spanish, please contact us to our offices to assist you.

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

Acerca de Sunpath, LLC.

Sunpath LLC es una agencia de salud conductual certificada a nivel nacional acreditada por CARF y CABHA que brinda servicios de salud mental y abuso de sustancias a individuos y familias en el oeste de Carolina del Norte. Brindamos una gama eficiente y efectiva de servicios que son de naturaleza psicoeducativa y de apoyo. 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 en la construcción de una relación terapéutica confiable con el consumidor y sus familias.

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



CUSTOMER NAME
STREET ADDRESS
ADDRESS 2
CITY, ST ZIP CODE



Estamos en la Web!

Véanos ent:
www.sunpathllc.com