



¿Hay una persona joven tratando de decir algo?

Is a Young Person Trying to Tell You Something?

Preguntas Frecuentes P: ¿Cuáles son algunas de las señales comunes de peligro relacionadas con salud mental o abuso de drogas entre los jóvenes?

R: Algunas de las señales comunes de peligro son:

- No se importa con sus actividades favoritas o está “demasiado cansado para jugar”
- Comporta enojado y hostil hacia las personas y su entorno
- Pelea o argumenta con los otros
- Tiene dificultad permaneciendo sentado o concentrándose casi todos los días
- No quiere irse a la escuela
- Muestra significativa pérdida o aumento de peso
- Caída repentina de sus notas
- Cambio de amigos, especialmente con drogadictos
- Cambios grandes en su personalidad
- Parece preocuparse constantemente sobre su seguridad personal o la seguridad de su familia
- No quiere irse a la escuela
- Queja a menudo de dolores de cabeza, dolor de estomago y otras enfermedades
- Tiene dificultad durmiendo o tiene pesadillas
- Pasa por periodos prolongados de sentirse triste y aislado
- Indica un miedo que “cosas malas acontecerán”
- Habla sobre la muerte/suicidio
- Regala sus pertenencias más preciadas

Sin embargo, es importante recordar que solamente un medico autorizado o profesional de salud mental puede proporcionar una evaluación para determinar si alguien tiene una condición de salud mental o problema con drogas.

P: ¿Cuáles son otras condiciones y desordenes asociadas con problemas de drogas entre los jóvenes?

R: Trastorno de conducta (mal comportamiento constante) y depresión son las dos desordenes mas relacionadas entre los jóvenes con problemas con drogas. El Trastorno de Estrés Posttraumático (TEPT), desordenes de ansiedad y desordenes alimentarios son las mas comunes. Es conocida como una “desorden coocurriendo” cuando alguien tiene ambos una condición de salud mental y problemas con drogas.

P: ¿Los problemas con drogas son causados por condiciones de salud mental cuando un joven tiene ambos?

R: Desordenes coocurriendo pueden manifestarse cuando una persona con una condición de salud mental intenta enfrentarse con ella tomando drogas o alcohol; un comportamiento conocido como “automedicarse.” También es común para desordenes coocurriendo para manifestarse en la orden opuesta, con alcohol y otras drogas causando o empeorando las condiciones de salud mental.

P: ¿Cuáles son algunas de las drogas mas usadas y abusadas entre los jóvenes?

R:

- **Tabaco y alcohol**
- **Drogas de la calle o drogas de fiesta** como marihuana (mota), cocaína, heroína, GHB (Gamma hydroxybutyrate; fármaco conocido como la droga de los violadores), cannabis sintético (Spice, K₂), Éxtasis, metanfetamina, Queso (una combinación de heroína y medicina para resfriado) y LSD
- **Medicamento con receta** como Ritalin, Ketamine hydrochloride, hydrocodone, OxyContin, Vicodin, Percocet, Xanax, Rohypnol (Roofies) y Esteroides.
- **Medicamento sin receta** como medicina de tos, resfriado, dieta y laxantes.
- **Inhalantes** como disolvente de pinturas, gasolina, acetona, freon, encoladoras, fluidos de corrección, fluido de marcadores, encendedor de butano y tanques de propano, aerosol o dispensador de crema batida, pintura en aerosol, laca y aerosol de desodorante, aire enlatado y aerosol de antimacasar.

P: ¿Qué tipos de tratamiento funcionan para condiciones de salud mental y problemas con drogas?

A: Procurando tratamiento para problemas con drogas o condiciones de salud mental puede reducir el riesgo para problemas futuros, incluyendo el suicidio, para un joven. Tratamientos efectivos para problemas con drogas y condiciones de salud mental incluyen terapia individual y en grupo, grupos de apoyo y medicamentos. También es útil trabajar con un equipo de tratamiento con personas que se comunican. Las claves para un tratamiento exitoso de desordenes coocurriendo de salud mental y problemas con drogas es para tratar ambos simultáneamente y para desarrollar un plan de tratamiento individualizado usando las siguientes estrategias de tratamiento (véase el dorso):

- **Integrated Treatment Design** trata la condición de salud mental y problema con drogas al mismo tiempo. Proveedores de servicio trabajan juntos para crear un plan de tratamiento y para coordinar todos los servicios, incluyendo asesoramiento, coordinación de servicios, medicamentos, entrenamiento de habilidades sociales y intervención familiar.
- **Cognitive Behavioral Therapy** examina como el comportamiento de una persona afecta como se siente. Esto es cumplido a través de enseñando nuevas habilidades y técnicas que les den mas control sobre sus sentimientos y reacciones.
- **Multisystemic Therapy** es un tratamiento intensivo basado en la familia que usa fortalezas de la familia para promover comportamiento social positivo y para cambiar problemas con drogas de un hijo en el hogar, en la escuela y en publico.

Cuando una persona joven necesita ayuda

Las señales de peligro para salud mental y problema con drogas entre los jóvenes mencionadas encima también indican un riesgo mas alto para el suicidio. Señales adicionales de peligro del suicidio incluye:

- Amenazar herirse o matarse o hablando sobre el deseo de herirse o matarse.
- Buscando maneras para matarse y procurando acceso a armas de fuego, pastillas disponibles u otros medios.
- Hablando o escribiendo sobre la muerte, muriéndose o el suicidio cuando estas acciones están fuera del común para la persona.
- Hablando que siente desesperado
- Retirándose de amigos, familia y sociedad
- Comportando imprudente o participando en actividades arriesgadas

Si sospechas que alguien que conoces está pensando en el suicidio, la mejor manera para enfrentar la situación es preguntar. Preguntando es el primer paso para salvar una vida y es una manera importante para mostrar que estás oyéndoles y que vas a escuchar. Puedes hacer la pregunta directamente (ejemplos: “Has pensado en el suicidio?” “Quieres suicidarse?” “Estás pensando en el suicidio?”) o indirectamente (“ejemplos: “A veces cuando personas están tristes como estás ahora, ellas piensan en el suicidio. Has pensando en el suicidio?” “Hay veces que quieres ir a la cama y nunca acordarse?”). Después de hacer la pregunta, siga los pasos en la caja azul.

Busque un lugar privado para hablar y procure establecer una relación (si es alguien que no conoces bien). Comente sobre lo que ves y observe sin prejuicios y sea curioso sobre el problema percibido (por cuanto tiempo han pensado sobre el suicidio, si lo han intentado en el pasado). Intente saber si están de alto riesgo de suicidio (**ver abajo**). Descubra a quien y adonde van normalmente para ayuda y si tiene un medico, proveedor de salud mental o consejero regular (si no sabes esta información). Asegúrese siempre que estás consiente de sus propias reacciones no-verbales y su ton de voz.

Si sientes que alguien está de riesgo para el suicidio, toma en serio todas las señales y remita él o ella a un profesional de salud mental o a uno de profesional de salud mental o a uno de los recursos adicionales abajo

Si sientes que alguien está de alto riesgo para el suicidio (él o ella tiene un plan y/o tiene acceso a otros medios como pastillas o una arma), no deje la persona sola. Llame 911, procure ayuda inmediatamente de un proveedor de salud mental en la escuela o en la comunidad, llame a un equipo móvil de acercamiento de crisis o lleve él o ella a la sala de emergencia mas cercana.

Recursos de salud mental

National Suicide Prevention Lifeline: www.suicidepreventionlifeline.org 1-800-273-Talk (8255)

Consejeros de escuela, médicos, enfermeras, profesionales de salud mental, lideres religiosos

American Foundation for Suicide Prevention
www.afsp.org

Líneas de ayuda
Llame el número 211 o
1-800-833-5948

Mental Health America of Texas
www.mhatexas.org

Texas Department of State Health Services
Community Centers
www.dshs.state.tx.us/mentalhealth.shtm

National Alliance for the Mentally Ill of Texas
1-800-633-3760
www.namitexas.org/

Texas Suicide Prevention Council
www.TexasSuicidePrevention.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

American Association of Child and Adolescent Psychiatry
www.aacap.org
1-800-333-7636

Texas Youth Hotline
1-800-210-2278

Mental Health America
www.MentalHealthAmerica.net
1-800-969-NMHA

Texas Underage Drinking Hotline
1-888-843-8222

Boys Town 24/7 Hotline (para los adolescentes, los padres y las familias)
1-800-448-3000

National Youth Crisis Hotline
1-800-HIT-HOME