

Antes que la Etapa Cuatro: Tipos de Tratamiento

Usted ha decidido buscar ayuda – y es un gran paso – ahora es importante que entienda las opciones de el tratamiento. Puede terminar tratando varias opciones o una combinación de tratamientos, no solo uno. Eso está bien – se trata de lo que funcione mejor para usted. Esta lista no incluye todas las opciones, hay muchos más tratamientos y proveedores. Asegura decirle a su equipo de tratamiento sobre todas las opciones que esta usando.

Tipos de Tratamientos Comunes

Terapia: Hay muchos enfoques de la terapia para individuos y grupos, incluyendo la terapia cognitiva conductual. Proporcionado por: Psicólogos, Trabajadores sociales clínicos licenciados, Consejeros Pastorales, otras especialistas como los Terapeutas de matrimonio y familia.

Medicamento: Los medicamentos no son curas, pero pueden tratar los síntomas. Cada medicamento tiene sus beneficios, riesgos y efectos secundarios. Tenga en cuenta que puede tomar desde 6 hasta 8 semanas para que un medicamento tenga su efecto completo. Proporcionado por: Psiquiátricos, Otros doctores médicos, practicante de Enfermería y Asistentes al Médicos (debajo supervisión de un médico), Instalaciones para Pacientes Internados, Hospitales.

Apoyo entre Pares: Aunque no son consejeros, los pares pueden ofrecer una visión valiosa de cómo recuperar de las enfermedades mentales porque tienen experiencia. Los pares proporcionen esperanza, educación y advocación. Proporcionado por: Especialistas certificados entre pares, Apoyo entre Pares, Grupos de apoyo, Comunidades en línea de apoyo.

Servicios basados en la Comunidad: Servicios de salud mental basada en la comunidad son enfoques en equipo que le ayudan a usted y a su familia trabajar en todos los aspectos de la vida y la recuperación. Servicios comunes de la comunidad incluyen: evaluaciones, educación a empoderar recuperación personal, terapia individuo o en grupo, manejo de caso, y educación e empleo apoyado. Mientras algún trabajo puede ser completado en una oficina, la mayoría del tratamiento se proporciona en su casa o su ambiente natural. Proporcionado por Asociaciones locales de Salud Mental, organizaciones y programas de la comunidad de tratamiento de la salud mental.

Medicamentos complementarios y alternativos: Muchos americanos, casi el 40 por ciento, usan enfoques de salud mental desarrollados fuera de la medicina Oriental o medicina convencional para condiciones específicas para el bienestar general. El producto usado más frecuentemente entre adultos fue aceite de pescado/ omega 3 (reportado por 37.4 por ciento de todos los adultos quienes dicen que usaron productos naturales.) Proporcionados por: Médicos, Farmacias, Internet (Se aconseja precaución – algunos suplementos naturales pueden tener interacciones serias con medicamentos. Siempre debe discutir tratamientos complementarios y alternativos con su médico.)

Auto-Cuidado: El auto cuidado puede incluir programas de internet y auto manejado como Combatir la Tristeza, lo cual puede mejorar los síntomas de ansiedad y depresión. También puede incluir cosas como el ejercicio, lo cual puede tener un efecto moderado. Proporcionado por: Usted mismo.



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: info@mhawisconsin.org

www.mhawisconsin.org

Manejando Expectativas

Aunque usted tenga seguro medico, no todos los proveedores la aceptarán. Hay muchas razones porque eso pasa, incluyendo las tasas bajas de reembolso y grandes cantidades de papeleo. Sin embargo, puede ser que le reembolsan por algo de su cuidado – pregunte a su compañía de seguro medico sobre el cuidado fuera del red y el proceso de reembolso.

Tomará tiempo antes de que vea a alguien. Nacionalmente, hay solo un proveedor de salud mental para cada 790 adultos. Como 1 en 5 adultos experimentan una condición de salud mental en un año determinado, muchos proveedores están muy ocupados. Esto es un problema que los grupos como Mental Health America están tratando de cambiar en niveles nacional, estado y local.

Algunos áreas no tendrán el cuidado que usted necesita, aunque puedes pagar por él. Esto puede ocurrir por su ubicación (si vive en un área rural, tendrá que viajar largos distancia para encontrar un terapeuta) o porque los proveedores en su area no ofrecen los programas que usted necesite (como servicios basados en la comunidad). 30 a 40 porciento de niños y adultos reportan que no pudieron recibir el tratamiento de salud mental que necesitaban por el costo, la incapacidad de acceder el tratamiento, o seguro medico inadecuado. Esto es un problema de acceso al cuidado que los grupos de advocación como Mental Health America están tratando de arreglar.

Cuesta dinero. Por ejemplo, individuos nacionales gastaron alrededor de 10 por ciento del ingreso anual de su familia para el tratamiento de salud mental o abuso de sustancia. Sin embargo, el costo de esperar puede ser peor.

Puede ser que el primer proveedor no sea el indicado. Escoger un proveedor de salud mental puede ser como el noviazgo. A veces, sentirás que no son compatibles. Tal vez tendrá que cambiar proveedores para que se sienta cómodo. Aunque puede ser una molestia, vale la pena encontrar el encaje perfecto.

Algunas personas te criticaran o tendrán dudas. Más de la mitad de personas creen que otros les importan y no son simpáticos a los individuos con enfermedades mental, sin embargo, eso no siempre es el caso. Puede que encontraras pesimistas, pero también hay personas quienes le apoyaran y quieren que se mejore. Si no lo tiene en su vida, los puede encontrar en grupos de apoyo o comunidades de internet.

© Copyright Mental Health America 7-2018



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: info@mhawisconsin.org

www.mhawisconsin.org