

Episodio corto de feriado de vacaciones

5:21

Sumario palabras clave: IDD, condiciones de salud mental, apoyo, Ariel, adultos jóvenes, recursos, centro nacional de capacitación, temporada navideña, NAMI, ansiedad, proyecto, red social, resiliencia, estrés, compasión, investigación, sobrecarga sensorial

Participantes: Alex Schiwal, Jeff Sheen

Jeff Sheen 00:00

(Música) Bienvenido al podcast Mental Health Crossroads (Encrucijadas de Salud mental). Este es tu anfitrión Jeff.

Alex Schiwal 00:12

Y esta es tu productora, Alex.

Jeff Sheen 00:14

Este mes, tenemos un breve episodio para usted mientras trabajamos con los plazos, y nuestros próximos invitados y su anfitrión, pasan tiempo con familiares y amigos. En este episodio, hablaremos sobre los próximos invitados a los que visitaremos en el Año Nuevo, los nuevos recursos disponibles en el Centro Nacional de Capacitación de MHDD y consejos para el bienestar mental y la resiliencia durante esta temporada navideña. (Música)

Jeff Sheen 00:36

A principios del próximo año, hablaremos con la Dra. Ariel Schwartz y su equipo de investigadores adultos jóvenes con discapacidades intelectuales y del desarrollo, lo que abreviamos como IDD a lo largo de este episodio sobre afecciones de salud mental concurrentes. Ariel es terapeuta ocupacional en el Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de la Universidad de Boston. Ha trabajado junto a adultos jóvenes con IDD durante más de 15 años. Su investigación se centra en averiguar cómo incluir mejor a las personas con IDD en el proceso de investigación, o lo que llamamos investigación inclusiva. Ariel cree que el conocimiento y la experiencia de las personas con IDD deben estar a la vanguardia de la investigación para asegurarse de que sea relevante.

Jeff Sheen 01:12

Los adultos jóvenes con IDD y afecciones de salud mental comúnmente experimentan ansiedad y depresión. Estas afecciones de salud mental pueden dificultarles hacer cosas que son importantes para ellos, como ir a la escuela, vivir de forma independiente y pasar tiempo con familiares y amigos. Existen muchas barreras para obtener los servicios y apoyos que los adultos jóvenes con IDD y condiciones de salud mental necesitan para vivir de la manera más saludable e independiente posible.

A menudo, no hay suficientes médicos o terapeutas que sepan cómo ayudar a los adultos jóvenes con IDD y afecciones de salud mental. Puede haber una larga lista de espera para las citas y puede ser difícil conseguirlas debido a los problemas del transporte.

Jeff Sheen 01:46

La tutoría entre pares puede ser una forma de facilitar que los adultos jóvenes con IDD y afecciones de salud mental obtengan el apoyo que necesitan. Como no existía un programa de tutoría entre pares para adultos jóvenes con IDD y afecciones de salud mental, Ariel y su equipo de investigadores jóvenes con IDD crearon uno. Esté atento al próximo episodio para obtener más información sobre el programa de tutoría entre pares que desarrolló este equipo y lo que los investigadores adultos jóvenes tienen que decir sobre el trabajo con Ariel y otros. (Jeff canta "La música aparece y desaparece para cambiar de tema").

Jeff Sheen 02:14

Si ha estado siguiendo el proyecto del Centro Nacional de Capacitación MHDD en las redes sociales, o visitó recientemente nuestro sitio web, es posible que esté familiarizado con algunos de los nuevos recursos disponibles. Si es nuevo en nuestro proyecto, lo invitamos a visitar nuestro sitio web en MHDDcenter.org y seguirnos en las redes sociales como Facebook y Twitter. En nuestro sitio web, también puede suscribirse a un boletín trimestral que lo actualizará sobre todos los nuevos recursos disponibles cada trimestre. Las adiciones más recientes a los recursos de nuestro proyecto incluyen una página de recursos actualizada y de búsqueda, nuestros primeros módulos de capacitación en línea gratuitos a los que cualquiera puede acceder, sobre depresión y ansiedad, con muchos más módulos próximamente. Una nueva hoja informativa sobre la toma de decisiones con apoyo como alternativa a la tutela y enlaces a nuestros seminarios web y episodios de podcasts más recientes. (Música de transición)

Alex Schiwal 03:00

Durante esta ajetreada época del año, los sentimientos de estrés y aislamiento pueden aumentar dramáticamente para muchas personas. La temporada navideña puede ser especialmente desafiante para las personas con problemas de salud mental y discapacidades. La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, o NAMI (siglas en inglés), para abreviar, informó que el 64% de las personas con enfermedades mentales informan que las vacaciones empeoran sus condiciones. Un enlace a este artículo de NAMI está en la descripción del episodio.

Alex Schiwal 03:22

Algunos de los muchos desafíos que se vuelven más extremos en esta época del año incluyen estrés financiero, presión social, sobrecarga sensorial y sentimientos de aislamiento social o una pérdida (de alguien cercano). Hay muchas formas de reducir o prevenir algunos de los aumentos del estrés durante la temporada navideña: manejar las expectativas, establecer límites saludables, asegurarse de tener un lugar tranquilo adonde ir y conectarse con otros son algunos de los pasos que puede tomar. Nos hemos vinculado a recursos útiles en la descripción del episodio para obtener más consejos.

Alex Schiwal 03:47

Al concluir este breve episodio, queremos dejarle algunas acciones posibles para apoyar su bienestar mental en esta temporada navideña. Primero, trate de practicar la autocompasión. Por autocompasión, nos referimos a tener bondad hacia uno mismo y aceptar los fracasos y errores como eventos, en lugar de ser autocrítico y negativo. Este rasgo, o habilidad, se asocia con menos ansiedad y mayor bienestar. La autocompasión no significa ignorar las deficiencias o errores personales, sino más bien reconocer los eventos o acciones negativas como parte del ser humano y darte espacio para crecer. Practica ser amable y aceptarte a ti mismo esta temporada. Esta mentalidad puede contribuir a su bienestar.

Alex Schiwal 04:25

En segundo lugar, comuníquese con su red social o piense en todas las personas que lo apoyan. Ya sea que se sienta aislado o simplemente quiera conectarse con su red social, puede beneficiarse de estar conectado. El apoyo social, o sentirse apoyado por compañeros, amigos, familiares o un ser querido está relacionado con la capacidad de recuperación contra la depresión e incluso la ideación suicida. Y si siente estas cosas, le animamos a que se contacte o comunique. Alternativamente, piense en cómo puede brindar más apoyo social y conexión a las personas en su vida. Las recompensas van en ambos sentidos. Finalmente, si bien la investigación muestra que existen innumerables beneficios al recibir apoyo social, también muestra que aquellos que brindan apoyo social a otros también se benefician de una reducción del estrés, un mayor sentido de pertenencia y significado, e incluso una mayor esperanza de vida. En este caso, puede ser tan bueno dar apoyo como recibirlo. Les deseamos a todos unas felices y saludables fiestas. (Música)