

# NAVIGATING

a mental health

# CRISIS



## WARNING SIGNS of a Mental Health Crisis

It's important to know that warning signs are not *always* present when a mental health crisis is developing.

- ✓ **Trouble with daily tasks** like bathing, brushing teeth, changing clothes
- ✓ **Sudden, extreme changes in mood**
- ✓ **Increased agitation**
- ✓ **Abusive behavior** to self and others, including substance use or self-harm
- ✓ **Isolation**

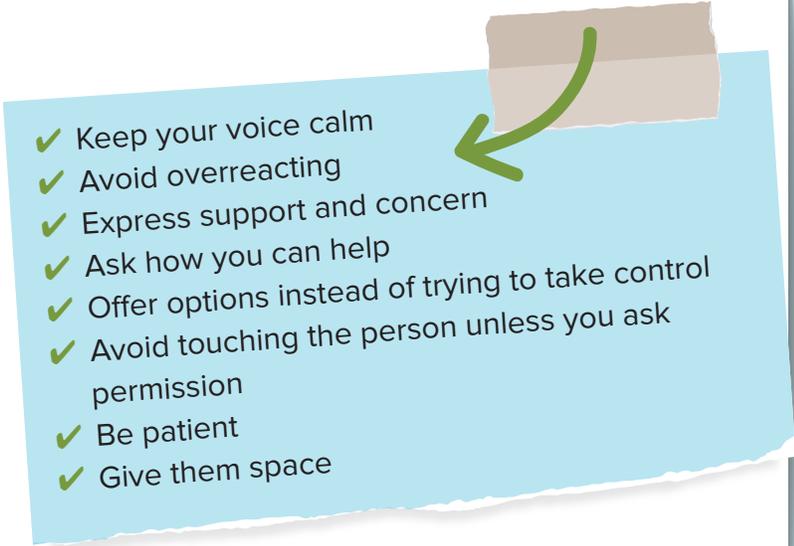
- ✓ **Symptoms of psychosis**, like difficulty recognizing family or friends, hearing voices, seeing things that aren't there
- ✓ **Paranoia**



## WHAT TO DO in a Mental Health Crisis

**IF YOU ARE WORRIED** that your loved one is in or nearing a crisis, seek help. Make sure to assess the immediacy of the situation to help determine where to start.

- ◆ **Is the person in danger** of hurting themselves, others or property?
- ◆ **Do you have time** to start with a phone call for guidance from a mental health professional?
- ◆ **Do you need emergency assistance?**

- 
- ✓ Keep your voice calm
  - ✓ Avoid overreacting
  - ✓ Express support and concern
  - ✓ Ask how you can help
  - ✓ Offer options instead of trying to take control
  - ✓ Avoid touching the person unless you ask permission
  - ✓ Be patient
  - ✓ Give them space



If the situation is life-threatening, call 911 and ask for someone with mental health experience to respond, like a Crisis Intervention Team.

# CÓMO LIDIAR

con una crisis

# de salud mental



## SIGNOS DE ALERTA de una crisis de salud mental

- ✓ No puede hacer actividades cotidianas como bañarse o cambiarse de ropa
- ✓ Su estado de ánimo cambia repentinamente y de forma extrema
- ✓ Parece estar más ansioso o preocupado
- ✓ Se maltrata o maltrata a otros (usa alcohol/drogas en exceso o se lastima)
- ✓ Se aísla o evita las situaciones sociales
- ✓ Tiene síntomas de psicosis (no reconoce a sus amigos, ve cosas que no existen, parece estar muy confundido)
- ✓ Parece tener paranoia (siente que lo observan, teme que lo envenenen, sospecha situaciones peligrosas)

No siempre hay signos de que alguien tiene una crisis, o está a punto de tenerla. A pesar de eso, quizá te des cuenta de que:



## ¿QUÉ PUEDES HACER?

**SI TE PREOCUPA** que alguien tenga una crisis o esté a punto de tenerla, píde ayuda a personas de confianza y profesionales.

- ◆ ¿Qué tan urgente parece la crisis?
- ◆ ¿Podría hacerse daño o hacerles daño a otros?
- ◆ ¿Tienes tiempo de pedirle ayuda a un profesional de la salud mental?
- ◆ ¿Necesitas asistencia de emergencia?
- ◆ Trata de evitar que la crisis empeore

- ✓ Habla con calma y en voz baja
- ✓ Controla tus propias emociones
- ✓ Expresa apoyo y preocupación (“Quiero ayudarte a que te sientas seguro”)
- ✓ Preguntar cómo puedes ayudar
- ✓ No intentes asumir el control; en lugar de eso, ofrécele opciones y déjalo elegir
- ✓ Evita tocarlo, a menos que primero le pidas permiso y te lo dé permiso
- ✓ Sé paciente
- ✓ Dale espacio



Si la situación pone en riesgo la vida, llama al 911 y solicita hablar con alguien que tenga experiencia en temas de salud mental, como un equipo de intervención de crisis.