



Ensayo.

Nombre del Alumno: Ikler Carolina Mejía Rodríguez

Nombre del tema: Prevención de Recaídas y Apoyo a familiares

Parcial: Primer parcial

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Argüello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez 4 de Diciembre del 2021.

Introducción

Los inicios de una recaída se dan cuando una persona que ya ha logrado estar bien se expone a una situación de riesgo y no es capaz de enfrentarlo y cuando la persona es capaz de enfrentar la situación, la probabilidad de recaída es menos.

A pesar de los avances que han ido pasando en el ámbito de prevención e intervención, se siguen presentando altas tasas de recaídas que experimentan las personas que han pasado por situaciones graves y que le ha sido difícil de superar cuando ya han creído haberlo superado y vuelven a recaer.

Pero también debemos de tener en cuenta el tipo de situación que hayan pasado, por qué no todos los problemas son iguales, es difícil mantener el control ante una situación grave que se hace imposible no recaer, aunque también depende del apoyo familiar que el paciente tenga. Desde el punto de vista en psicología se entiende a la familia como un sistema donde puede haber cambios, para el mejoramiento del paciente. así también como no tener el apoyo de los familiares, que ase lento el proceso para la recuperación.

Existen varios motivos del por qué llegaron a tales situaciones a las que fueron aorillados por diversos problemas de cada individuo, no tiene edad, ni sexo, para que alguien pueda presentar algún problema, incluso pueden ser provocados intencionalmente.

Las habilidades hacen referencia al proceso por el cual el individuo, adquiere y aprende a través de los conocimientos que puede tener un profesional en el tema, donde puede orientar cuando lo necesita.

Saber cuándo una persona necesita ayuda, presenta por así decirlo síntomas, como falta de sueño, discusiones, problemas, angustias entre otros. Puede pasar mucho tiempo para ver un mejoramiento y poder tener un estilo de vida menos complicada, para estar bien.

Los programas que utilizan, técnicas, estrategias de afrontamiento pueden ayudar de mucho para la prevención de recaídas, se busca evitar recaídas del paciente junto con el apoyo de los familiares, que el mismo familiar pueden acudir a terapias junto al paciente para que así sientan el apoyo y también le sirve de mucho al familiar, porque ellos no saben cómo tratar o ayudar a su familiar.

“Muchos pasan por muchas tormentas en el camino para conseguir la calma” es duro el proceso, pero con pensar que para el bienestar de uno mismo. a veces podemos confundir cuando pasamos por un estresante cambio ya sea positiva o negativo.

Existen programas donde se puede acudir en el momento que uno lo necesite para evitar la recaída y no llegar un punto donde uno se arrepiente después de haber cometido un error.

En la recaída, los sentimientos, el amor propio y la dignidad quedan gravemente heridos y distorsionados. Las ganas de vivir, la sinceridad y el respeto desaparecen. Llega el momento de rendirse de nuevo. De separarse de la prepotencia, el autoengaño y la manipulación que caracterizan los problemas.

El impacto psicológico de la recaída es devastador genera sentimiento de culpa y remordimiento. Nunca se puede bajar la guardia, las recaídas son destructivas y devastadoras.

Prevención De Recaídas

Se considera que la falta de apoyo social puede ser uno de los factores que influyen de forma importante en la recaída durante y después del tratamiento. Asimismo, la presencia de comorbilidad psiquiátrica, incluyendo trastornos de personalidad, también se ha relacionado con una mayor probabilidad de recaída

Se identifican tres tipos de situaciones que se encuentran asociadas a la mayoría de recaídas: estados emocionales negativos., conflictos interpersonales. y contextos de presión social.

De la misma forma que la adicción es un proceso, también lo es la recuperación. El hecho de dejar de consumir es el paso inicial y necesario para comenzar dicho proceso. Pero la recuperación como tal supone un cambio en las creencias, pensamientos y valores personales, así como en las actitudes y conductas. Todo ello a fin de lograr el propósito en el tiempo la sobriedad y conseguir la prevención de recaídas en conductas adictivas.

Hoy en día cuando se escucha hablar de algún problema como las drogas las personas con ese problema no lo aceptan, cuando les dicen que deben de pedir ayuda, para que puedan salir de ese abismo donde se encuentran, es importante acudir a un centro de rehabilitación un tiempo, cuando ya están recuperados, debe uno seguir asistiendo a terapias para no recaer

Existen distintos problemas que pasa cada persona del mundo, que a veces no se puede imaginar uno lo que le está sucediendo, por ejemplo, el alcoholismo, adicciones de drogas, violencia intrafamiliar entre otros problemas. debemos estar informados y saber cómo. solucionar a donde acudir para cada caso.

La intervención psicológica consiste en la aplicación de principios y técnicas psicológicos por parte de un profesional acreditado con el fin de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, a reducir o superar, a prevenir la ocurrencia de los mismos y/o a mejorar las capacidades personales o relaciones de las personas aun en ausencia de problemas.

Ejemplos: ayudar a una persona a reducir sus obsesiones, a una familia conflictiva a comunicarse mejor, a unos niños de un medio desfavorecido para prevenir el aumento de conductas agresivas, a adolescentes normales a mejorar sus habilidades de relación heterosexual. En general, los campos de aplicación de la intervención psicológica son muy variados: clínica y salud, educación, área laboral, programas comunitarios.

La Terapia Psicológica

Consiste en una relación interpersonal entre por lo menos dos participantes, uno de los cuales (el terapeuta) tiene un entrenamiento y experiencia especial en el manejo de los problemas psicológicos. El otro participante es un cliente que experimenta algún problema en su ajuste emocional, conductual o interpersonal y ha pasado a formar parte de la relación (terapéutica) con el fin de resolver su problema.

La relación psicoterapéutica es una alianza de ayuda, pero con propósitos bien definidos, en la cual se utilizan varios métodos, en su mayor parte, la psicología, con el objetivo de provocar los cambios que el paciente desea y el terapeuta aprueba. Estos métodos se basan en alguna teoría formal acerca de los problemas psicológicos en general y de la queja específica del paciente en particular. Independientemente de las inclinaciones teóricas, la mayoría de los terapeutas emplean varias técnicas de intervención: fomentar, reducir el sufrimiento emocional, fomentar y proporcionar información nueva, diseñar tareas fuera de la terapia y aumentar la fe de los pacientes y sus expectativas de lograr cambios.

Ejemplos:

Tipo de actividades que sirven para ayudar a una persona a reducir su estado de ánimo deprimido, a una pareja conflictiva a comunicarse mejor y saber negociar entre ellos, a una persona a manejar su dolor crónico, a unos niños de un medio desfavorecido para prevenir el aumento de conductas agresivas, a una institución de ancianos a cambiar su funcionamiento, a unos adolescentes a mejorar sus habilidades sociales, al público en general para que adquiera o fomente ciertos hábitos de salud, etc.

Intervención En Pareja o Familia

Está recomendado cuando el problema es de dos o más miembros, y no sólo del supuesto paciente, y los mencionados miembros están dispuestos a participar en la terapia. Esto último es siempre lo más recomendable. para que se pueda evitar una posible recaída.

En la terapia de pareja y familiar se busca que los miembros implicados: se den cuenta de su propia contribución al problema y de los cambios positivos que pueden realizar, y mejoren su comunicación e interacción a la resolución del problema. La terapia en pareja o

familia puede ser seguida o acompañada de terapia individual para alguno de los miembros, cuando estos presentan algún problema que no está relacionado con el sistema.

Las caídas y recaídas suelen darse asociadas a estados emocionales negativos, como la ansiedad y depresión, a situaciones de estrés, ante el dolor, la presión social al consumo o a realizar la conducta y a la pérdida del control personal.

Algunas Cosas Que Se Pueden Hacer Ante Una Posible Recaída

Deténgase, obsérvese y escúchese.

Tranquilícese; no dé rienda suelta a sus pensamientos y sentimientos negativos este incidente.

Revise la situación que le ha llevado a recaer

Haga un plan para recuperarse inmediatamente.

Pida ayuda, si ve que la precisa. Si cree que no puede superar por sí mismo su problema, otros podrán ayudarle.

El Apoyo a Familiares Del Paciente

Es importante que los familiares reciban pláticas, orientación sobre su familiar, para que se le haga más fácil, tratar a su familiar. No hay dos personas iguales, ni dos familias iguales. Tampoco existe un único tipo de relación de ayuda en cuidados de larga duración, pero en cualquier familia donde se establece, esta suele ser íntima, intensa y duradera.

En esta relación de ayuda median múltiples dimensiones que al conectarse unas con otras ofrecen una amplia variedad de situaciones. Desde la más deseable, que es el bienestar recíproco entre la persona que presta cuidados y la que los recibe, hasta importantes grados de estrés, malestar mutuo e incluso violencia, pasando por historias de cuidado en las que se mezclan jornadas de satisfacción con momentos de agotamiento y trato inadecuado. Todas ellas son comunes, pues cuando nos enfrentamos a situaciones que requieren cuidados intensos, esta circunstancia repercute y altera la vida de todos los miembros de la familia.

Impacto Individual, Familiar y Social

Vemos, así como el impacto individual, familiar y social, consecuencia de convivir con una enfermedad poco frecuente, varía bajo diversos factores y se interviene bajo un modelo de trabajo en red, con un enfoque sistémico dónde la intervención incrementa su valor cuando se realiza teniendo en cuenta estas tres dimensiones.

Por otro lado, debemos también tener en cuenta el impacto de la enfermedad en el presupuesto familiar, que es alto, debido a que estos asumen gastos extraordinarios relacionados exclusivamente con la atención de la misma. La vivencia de la enfermedad rara y las consecuencias socioeconómicas que se derivan de la misma pueden desencadenar en un deterioro de las relaciones familiares y personales del afectado, sometidas a la tensión, el estrés y la incertidumbre de la enfermedad.

Así nos encontramos tanto con circunstancias asociadas a las características y la gravedad de la enfermedad, como con condiciones socioeconómicas objetivas que pueden derivarse de la especial vulnerabilidad a la exclusión que pueden experimentar las personas afectadas.

La persona cuidadora es la que se ocupa de la mayor parte de las tareas relacionadas con la atención de la persona en situación de dependencia, y la que permite la satisfacción de sus necesidades de salud, materiales y emocionales. En la mayoría de las familias es una única persona la que asume la mayor parte de la responsabilidad de los cuidados que, además, recae mayoritariamente en mujeres del entorno familiar (parejas, hijas, madres).

Es imprescindible analizar la relación con la actividad laboral no sólo de la persona afectada, sino de su núcleo familiar, la familia encuentra limitaciones añadidas en el entorno laboral, sobre todo los que prestan asistencia personal en el hogar como cuidadores principales, que, según el tipo y la gravedad de la enfermedad, revelan de oportunidad laborales que van desde la reducción de la jornada laboral a la imposibilidad de continuar trabajando.

Igualmente, se observan otros costes de oportunidad a nivel formativo, así como en cuanto a las posibilidades de disfrute del ocio y tiempo libre.

Conclusión

¿Como podemos prevenir una recaída ante una situación grave? dependiendo la enfermedad, a la que este uno pasando, podemos relacionarlo con la enfermería, porque a veces esta llevado de la mano, por cuestión hospitalaria ya que ahí se encuentran enfermeras, por ejemplo: las adicciones a fármacos, y una persona tenga una sobre dosis podría ir a parar a un hospital, es ahí donde entra la enfermera y proporcionarle cuidados.

Las recaídas son temas complejos, no es fácil conocer la razón por la que una persona elije consumir algún fármaco, pero, hoy en día, gracias a la evolución de la ciencia y de la medicina sabemos lo que ocurre dentro del cerebro de quien después del consumo de alguna sustancia vive un proceso de recaída

Las recaídas son una realidad y la mejor forma de prevenirlas es aceptando el riesgo y estando al tanto el llamado de la recaída. por eso debe uno ir con un profesional, para que pueda orientar para evitar una recaída y estar acudiendo a terapias, dependiendo el problema que estemos pasando.

En la sociedad en la que vivimos podemos ver como una, persona está viviendo alguna situación, que es necesario que tenga ayuda profesional, que a veces también uno puede estar pasando alguna enfermedad y sin saberlo. Aunque no es fácil aceptar que tenemos que buscar ayuda.

El apoyo ala familia del paciente es indispensable, que uno pueda brindarle, para que el familiar pueda apoyar a su paciente y pueda recuperarse más pronto. La enfermería dependiendo los casos de la enfermedad o del problema que están pasando tiene mucho que ver, ya que por ejemplo este pasando por una enfermedad, como la enfermera está al pendiente con sus cuidados, medicamentos, que no tenga una recaída.

Las recaídas pueden formar parte del proceso de recuperación no teniendo que suponer obligatoriamente un fracaso en el tratamiento, sino un aprendizaje, para que la persona tome conciencia de que hay algo que no está haciendo bien.

A veces las creencias tienen mucho que ver, que no creen que deben acudir al medico y mucho menos a un psicólogo, eso a un se sigue viendo en la actualidad.

Referencias <https://www.iafa.go.cr/blog/446-como-prevenir-un-recaia-hacia-la-adiccion-le-damos-8-consejos#:~:text=Prevenir%20la%20reca%C3%ADa%20implica%20adem%C3%A1s,con%20el%20deseo%20de%20consumir.>

FUENTES DE CONSULTA:

UDS.2021.TITULO ANTOLOGIA DE PSICOLOGIA Y SALUD. PRIMER CUATRIMESTRE.
UNIDAD IV. RECUPEADO. EL 4 DE DICIEMBRE. 2021.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/6cd0ea510f5d71f5b2682a896114ceb7-LEN%201%C2%B0%20-%20Psicolog%C3%ADa%20y%20Salud.pdf>

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/334698/Recaidas_2.pdf

