SALUD MENTAL Y SINDROME DE DOWN

Down Syndrome Australia

La buena salud mental es importante para todos. Nos permite lidiar con una cierta cantidad de stress y superar los momentos difíciles de manera saludable.

La Organización Mundial de la Salud describe la salud mental como un estado de bienestar en el que cada individuo se da cuenta de su propio potencial, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede contribuir a su bienestar y al de su comunidad.

La salud mental se describe a menudo como existente en un espectro. Una buena salud mental significa que se siente bien, funciona bien y puede afrontar el stress de forma más eficaz. La mala salud mental o la enfermedad mental se encuentran en el otro extremo del espectro con síntomas que pueden afectar los pensamientos, sentimientos y / o comportamiento de una persona de manera negativa.

Las enfermedades mentales también pueden alterar la capacidad de una persona para funcionar día a día, sus patrones de sueño y afectar su salud física. Es importante tomar medidas para mantener una buena salud mental tanto y buscar consejo y tratamiento profesional si experimenta una mala salud mental.

Este recurso habla sobre lo que las personas con síndrome de Down y sus familias pueden hacer para contribuir a una buena salud mental, y ayudar a identificar cuándo se puede necesitar apoyo profesional.

¿Tener síndrome de Down afecta la salud mental?

Las personas con discapacidad intelectual, incluido el síndrome de Down, tienen entre dos y tres veces más probabilidades de sufrir una enfermedad mental que las personas sin discapacidad. Las razones detrás de esto no están claras, pero algunos sugieren que las barreras sociales, más que la discapacidad en sí, significan que las personas con Down tienen más probabilidades de experimentar algunos de los factores de riesgo de enfermedad mental. Entre otros aspectos esto se atribuye a una inclusión comunitaria deficiente, a la intimidación, a expectativas bajas que se tiene de las personas con sindrome de Down y de su entorno social y al acceso limitado a actividades laborales y sociales significativas.

Las personas con síndrome de Down también pueden tener más dificultades para acceder al apoyo debido a barreras dentro del sistema de salud, tales como: dificultad para encontrar médicos o terapeutas adecuados, desconocimiento por parte de los profesionales que atribuyen síntomas de depresión, etc. al síndrome de Down, en lugar de a la salud mental, a la dificultad para comprender formas efectivas de mantener una buena salud mental salud o comprensión del tratamiento para enfermedades mentales por parte de la persona con sindrome de Down, a la dificultad para comunicarse y expresar sentimientos, lo que dificulta hablar sobre temas que afectan la salud mental.

Las personas con síndrome de Down también pueden tener comportamientos y hábitos específicos que les son útiles pero que otros no comprenden. Este malentendido puede llevar a un diagnóstico erróneo o dificultad para acceder a los apoyos necesarios.

Estrategias de salud mental que utilizan las personas con síndrome de Down

Cuando alguno de nosotros se encuentra bajo presión y enfrentando stress, buscamos formas de manejarlo. Las personas con síndrome de Down no son diferentes y, a menudo, utilizan las mismas estrategias que otras personas, como tratar de relajarse con una actividad o pasatiempo favorito, hablar con amigos o hacer ejercicio. A veces, sin embargo, las estrategias que funcionan mejor para una persona con síndrome de Down pueden verse un poco diferentes a las formas en que la mayoría de las personas manejan el stress. Las dos estrategias comunes son: usar el diálogo interno audible y rutinas familiares.

Prevalencia e incidencia de problemas de salud en personas con discapacidad intelectual.

El Diálogo interno o self talking

¿Qué es el diálogo interno? El diálogo interno es cuando las personas se hablan a sí mismas. Todos hablamos con nosotros mismos a veces. Las personas hacen esto para ayudarse a sí mismas a concentrarse o para responder a emociones fuertes. La principal

diferencia para las personas con síndrome de Down es que este diálogo interno a menudo ocurre en voz alta.

La importancia del diálogo interno para las personas con síndrome de Down

El diálogo interno es importante para las personas con síndrome de Down por muchas razones, que incluyen: Los ayudar a resolver problemas y desahogar sentimientos , contribuye a ordenar pensamientos, procesar eventos y sentimientos, a expresar imaginación y fantasía.

El diálogo interno también tiene la ventaja de ayudar a los padres y cuidadores a comprender lo que está experimentando la persona con síndrome de Down.

El diálogo interno y los amigos imaginarios son comunes en los adolescentes y adultos con síndrome de Down. Esto debe entenderse como parte de su estrategia de afrontamiento. Las familias solo deben preocuparse si el diálogo interno se interpone en el camino de la persona para hacer otras cosas que quiere hacer o si parece angustiado y / o tiene síntomas de enfermedad mental.

Los cambios en el diálogo interno pueden ser un reflejo de los cambios que están ocurriendo en la vida de una persona y pueden significar que es necesario un apoyo adicional. (por ejemplo, si el diálogo interno se vuelve dominado por la negatividad, el auto desprecio o la auto descalificación).

Rutinas

Rutinas

Muchas personas con síndrome de Down usan rutinas y repeticiones para ayudarles a completar las tareas diarias.

Para apoyar una buena salud mental, es útil que las personas con síndrome de Down y sus familias reconozcan las rutinas y comprendan por qué son útiles. Las rutinas comunes incluyen hacer las tareas diarias al mismo tiempo o de la misma manera cada vez, organización y presentación cuidadosas de su hogar y posesiones, así como de ellos mismos, intereses definidos en un artista, equipo deportivo o celebridad favorita o actividades repetitivas como escritura compulsiva.

La importancia de las rutinas

La rutina puede ser útil para las personas con síndrome de Down y puede contribuir a la independencia. Pueden ayudar de diferentes maneras, entre ellas a hacer la vida más predecible, a ayudar a las personas a relajarse al final del día y a ayudar a las personas a comunicarse cuando tienen dificultades para expresarse con palabras.

Cuando las rutinas pueden ser problemáticas

Si bien muchas rutinas pueden ser útiles para las personas con síndrome de Down, hay ocasiones en las que las rutinas pueden tener un impacto negativo en la salud mental de una persona (por ejemplo, si una rutina se vuelve demasiado rígida y le impide realizar otras

actividades que le gustan o es inapropiado.) Cuando una persona está bajo mucho stress, puede usar rutinas de manera más rígida para hacer frente o evitar la causa del stress. Es importante notar cuando la rutina de una persona cambia de útil a problemática, ya que podría significar que hay una situación de stress importante en la vida de la persona que tal vez no pueda explicar de otras maneras, especialmente si no usa el lenguaje hablado o escrito. Busque la causa de este stress y abórdelo.

Flexibilidad y resiliencia

La flexibilidad es esencial para el bienestar mental. Es importante que todos puedan adaptarse y ser resistentes a los eventos estresantes. Para una persona con síndrome de Down, desarrollar flexibilidad y resiliencia puede llevar tiempo debido a la necesidad de rutinas que a veces pueden ser rígidas e inflexibles.

Al cambiar una rutina que no es productiva para una persona con síndrome de Down sea paciente y dé tiempo para el cambio, explique por qué el cambio podría ser necesario, divida el problema en tareas más pequeñas, anime a la persona a cambiar una rutina inútil en un ritmo manejable, busque formas de reintroducir una rutina más saludable que ayude a la persona a manejar el stress.

Presionar o apresurar a una persona para que cambie una rutina puede causar más stress y ser contraproducente, así que tenga paciencia.

Mantener una buena salud mental

Mantener una buena salud mental

Muchas de las estrategias recomendadas para mantener una buena salud mental en las personas con síndrome de Down son las mismas estrategias que funcionan para la población en general, como comer bien, ser físicamente activo, tener buenas relaciones sociales, estar ocupado en actividades significativas, y dormir lo suficiente.

Ahora que comprendemos las formas en que las personas con síndrome de Down suelen responder y afrontar los factores estresantes, echemos un vistazo a las formas de alentar y apoyar a una persona con síndrome de Down para que mantenga su bienestar mental de formas que sean significativas para ella.

Consejos para apoyar a una persona con síndrome de Down

Anime a la persona a participar activamente en la toma de sus propias decisiones, Respete el beneficio de las rutinas saludables y modele formas de mantenerlas, Busque un buen médico de cabecera que se centre en la persona y no solo en los aspectos médicos del síndrome de Down, Tenga en cuenta los períodos de transición importantes, como la transición de la escuela a las opciones para adultos, como educación adicional, empleo, voluntariado o servicios diurnos, Asegúrese de que se hagan y mantengan amistades, Anime a la persona a buscar todas las oportunidades que le interesen, Anime a la persona con síndrome de Down a unirse a un grupo de apoyo de pares donde tendrán oportunidades para desarrollar y fortalecer amistades y redes de apoyo, No asuma que los cambios en el comportamiento y el temperamento de una persona son solo una parte del síndrome de

Down, podría ser un indicador de algo más, como una reacción al dolor o al stress, un efecto secundario de un medicamento o una mala salud mental, Cree una red de apoyo formal para la persona con síndrome de Down desarrollando un círculo de apoyo.

Ser activo en la vida y en la comunidad

Todos necesitan la oportunidad de hacer las cosas que aman y que son importantes para ellos. Esto ayuda a darnos una sensación de logro y propósito, aumenta la confianza y nos ayuda a conectarnos con los demás. En la edad adulta joven, se producen muchos cambios, incluidas las transiciones de la escuela a la educación superior, conseguir un trabajo, volverse más independiente, cambios en las rutinas, cambios dentro de los círculos sociales y oportunidades para hacer nuevos círculos de amigos. Estos eventos de la vida pueden dificultar que todos los adultos jóvenes manejen su salud mental, pero las personas con síndrome de Down pueden enfrentar barreras sociales adicionales para lograr estos hitos. A medida que sus compañeros abandonan la escuela y pasan a estudiar y / o trabajar, los jóvenes con síndrome de Down pueden aislarse rápidamente, especialmente cuando comparan su vida social con la de sus hermanos o amigos. Las personas con síndrome de Down a menudo tienen un mayor nivel de escrutinio de sus relaciones íntimas por parte de la familia o las redes sociales, lo que también puede contribuir a mayores niveles de stress y mala salud mental, por lo que es importante que los padres y las familias sean respetuosos al hablar de la relación de una persona.

Opciones.

Opciones

Pasar tiempo con la familia (incluidas las mascotas), los amigos y las personas de la comunidad puede ayudar a fortalecer la salud mental y el bienestar. Probar cosas como ser voluntario, trabajar, pasatiempos, unirse a clubes o comités y nuevos deportes son formas en las que las personas con síndrome de Down encuentran comunidades seguras donde pueden conocer gente nueva y sentirse conectados.

Hable sobre sus sentimientos

Hablar sobre sus sentimientos es una estrategia que puede ayudar con el bienestar mental. Algunas personas con síndrome de Down pueden sentirse muy cómodas hablando de sus sentimientos y otras pueden necesitar más apoyo. Algunas sugerencias prácticas incluyen ayudar a las personas a nombrar y describir sus sentimientos; que piense en las cosas que los hacen sentir mejor. Usar libros o películas como Inside Out puede ser una forma útil de comenzar a hablar sobre los sentimientos.

Para las personas con comunicación verbal limitada, busque otras formas de comunicar sus sentimientos. Esto puede significar ser consciente de los cambios de comportamiento o proporcionar formas alternativas de comunicar esta idea, p. Ej. ayudas visuales. Síndrome de Down y salud mental.

Es realmente importante tomarse el tiempo para pensar en cómo alguien maneja los momentos difíciles. Ayudar a las personas con síndrome de Down a desarrollar habilidades para afrontar tiempos difíciles será útil ahora y en el futuro.

Algunas opciones para explorar incluyen usar actividades creativas como el arte, la música o escribir un diario para expresar sentimientos, pasar tiempo al aire libre disfrutando de la naturaleza, establecer algunas metas pequeñas y brindar ayuda para llevarlas a cabo, hablar con amabilidad consigo mismo, tener una actividad física, practicar la meditación y / o yoga.

Autoestima

Tener una buena autoestima puede contribuir al bienestar mental de una persona. Algunos consejos prácticos para desarrollar una buena autoestima incluyen: Hable sobre lo que la persona hace bien y lo que le gusta hacer, establecer metas para las cosas que quieren cambiar, lograr o de las que se enorgullecen, participe en actividades comunitarias donde se valoren las contribuciones, sea físicamente activo (ir al gimnasio, caminar), participe en la autodefensa. La capacitación en autodefensa puede ser una excelente manera de ayudar a las personas con discapacidad intelectual a sentirse orgullosas de quienes son.

Desarrollar la independencia fomenta la salud mental

A veces, las familias pueden limitar involuntariamente las oportunidades para una persona con sindrome de Down en un intento por mantenerlos a salvo. Esto sucede cuando una persona no puede probar cosas nuevas por temor a que fallen o se lastimen. Sin embargo, es a través del fracaso donde las personas desarrollan habilidades y alcanzan nuevos hitos. Es importante destacar que el apoyo a la independencia de las personas con síndrome de Down garantiza que permanezcan con sus compañeros en las diferentes etapas de la vida. La falta de independencia puede contribuir a una mala salud mental. Es muy importante brindar a las personas con síndrome de Down la oportunidad de tomar gradualmente sus propias decisiones y tomar riesgos medidos. Las personas solo pueden aprender a tomar decisiones buenas y bien pensadas cuando han tenido la oportunidad de intentar aprender de los fracasos.

Tratamiento de salud mental para personas con síndrome de Down

Observe los cambios de comportamiento. Los cambios de comportamiento son uno de los síntomas más comunes de enfermedad mental para las personas con discapacidad intelectual. Los problemas de salud mental pueden pasarse por alto o no tratarse de manera eficaz si los comportamientos se atribuyen incorrectamente a la discapacidad intelectual de la persona. Por lo tanto, los cambios relacionados con el comportamiento deben investigarse en lugar de descartarse como "disruptivos". Si la familia, los amigos o los cuidadores tienen inquietudes acerca de los cambios en el comportamiento de una persona, se debe buscar

una evaluación de salud mental para asegurarse de que no haya una condición de salud mental subyacente.

Busque asesoramiento

Si una persona con síndrome de Down está luchando con su salud mental, se aplica el mismo proceso que para las personas sin síndrome de Down: busque asesoramiento de profesionales de la salud y busque las intervenciones de salud recomendadas disponibles (por ejemplo, asesoramiento, medicamentos, grupos de apoyo, etc.) .

Una de las cosas más importantes que puede hacer para apoyar la salud mental de una persona con síndrome de Down es desarrollar una buena relación con un médico de cabecera. Un buen médico de cabecera, especialmente uno al que ha estado viendo durante un largo período de tiempo, puede brindarle consejos regulares y vincularlo con otros servicios que puedan ser apropiados.

La mayoría de las herramientas de evaluación de la salud mental generalmente preguntan cómo ha sido el comportamiento durante las últimas dos o cuatro semanas, pero un buen médico de cabecera podrá notar cambios de comportamiento durante un período más largo si conoce bien a la persona. Por ejemplo, en lugar de preguntar cómo está el sueño de la persona actualmente, un buen médico de cabecera debería preguntar cómo ha sido el sueño de su paciente durante los últimos dos años (por ejemplo), cómo ha cambiado en ese momento y cómo es ahora en comparación con ese periodo.

Encontrar un servicio de salud mental de calidad

Si la persona con síndrome de Down necesita apoyo adicional, su médico de cabecera debe poder dirigirlo a un servicio de salud mental apropiado (escribiendo una referencia) y puede responder cualquier preguntas e inquietudes que tenga sobre lo que sigue. Las personas con síndrome de Down (y sus familias, si corresponde) deben sentirse cómodas con su médico de salud mental elegido, como terapeuta, consejero, psicólogo, psiquiatra, etc.

Un buen médico debe facilitar la comprensión de la información para que la persona con síndrome de Down esté bien informada, comprenda todos los tratamientos y opciones potenciales y pueda dar el consentimiento adecuado.

Para brindar atención de calidad, los profesionales de la salud mental deben ser proactivos, centrarse en las fortalezas, ser flexibles, ser multidisciplinarios (trabajar con otros), ser empoderadores e inclusivos.

Si encuentra que un profesional de la salud mental no es una buena opción, puede ejercer su derecho a elegir un profesional diferente. En general, se recomienda a las personas (con o sin discapacidad) que prueben con algunos psicólogos diferentes antes de encontrar a alguien con quien se sientan cómodos.

Diagnóstico de afecciones de salud mental

Identificar una afección de salud mental en una persona con síndrome de Down puede ser un desafío. A veces, una persona tiene una condición de salud mental que una evaluación no detecta porque se asume erróneamente que los síntomas son parte de la discapacidad de la persona. Otras veces, una persona no tiene una condición de salud mental, pero la evaluación de salud mental concluye incorrectamente que la tiene. Por ejemplo, la persona puede tener hábitos o preferencias, o utilizar estrategias de afrontamiento (por ejemplo, diálogo interno y rutinas) que parecen inusuales o extrañas para el profesional de la salud que lo trata y que las interpreta incorrectamente. Antes de diagnosticar una afección de salud mental, los médicos también deben tener en cuenta que algunos comportamientos y cogniciones que se cree que se deben a una enfermedad mental pueden de hecho ser causados por dolor, enfermedad física, efectos secundarios de medicamentos o stress. Se deben realizar controles físicos específicos para asegurarse de que no haya otra razón para los cambios de comportamiento (por ejemplo, un caso en el que un absceso dental provocó un comportamiento que se consideró "psicótico").

Puede ser útil llevar un registro o un diario de las rutinas y hábitos habituales de una persona para crear una línea de base con la que se pueda comparar si las cosas cambian. Esto puede ser útil para que los médicos lo consulten cuando diagnostican a pacientes con síndrome de Down, pero también es útil para que la red de apoyo de una persona lo revise periódicamente.

Este tipo de mantenimiento de registros también es útil para detectar la demencia de inicio temprano.

Aquí es donde las personas intentan recuperarse de su enfermedad mental, en lugar de tratar los síntomas. El hecho de que alguien tenga síndrome de Down no significa que no pueda recuperarse de un problema de salud mental. Al comprender e identificar los comportamientos habituales e inusuales de una persona con síndrome de Down y buscar las evaluaciones y los tratamientos adecuados, las personas con síndrome de Down pueden controlar su salud mental y vivir una vida más feliz.

Enlaces útiles https://www.sane.org/ https://www.blackdoginstitute.org.au/ https://www.beyondblue.org.au/ https://www.headspace.org.au https: / /mhaustralia.org https://cmha.org.au