ENFERMEDADES PSICOLÓGICAS Y MANEJO DE CRISIS

Aspectos del Proceso de Acompañamiento en Crisis

* Los/las Mentora puede ayudar a prevenir el tema de depression recomendando a los voluntarios a realizar su deporte favorite buscar actividades que les guste a los voluntarios, asi cuando llegue un momento complicado los voluntarios tengan actividades que les ayude a salir de su estado de crisis.
* Con el tema de añoranza, es importante detectar que es lo que le esta afectando: si realmente es el extrañar a su familia o es el ambiente donde esta rodeado.
* Conciderar a los jovenes adultos y que los voluntarios tienen que ser parte de su decision.
* Seguridad dentro del contexto social es totalmente diferente, por lo que es importante contextualizar y explicar el porque de los diferentes aspectos sociales.
* Hablar el tema de suicidio cuando y se lo habla se encuentra un alivio para la persona que tienen la dificultad, porque ellos se sienten escuchados
* Dentro del voluntariado el tema de depresion no es muy frecuente.
* **La autolesion**, no es una manera adecuada para solucionar sus problemas, y es importante enfrentar al voluntario con este tema, para saber cuales son sus necesidades y si es adecuado realizarlo en su voluntariado.
* **Anorexia nerviosa**: es mortal y hay mas casos de mujeres, las primeras manifestaciones antes de los 25 anyos.
* Si veo una persona delgada y con mucho rendimiento es una aarma pero puede ser falsa y esta bien pero hay que tomar encuenta.
* La anorexia un 50% se puede curar el 30% puede regresas y el 20% es grave y puede morir
* La personas con anorexia y se han curado es mas riesgoso porque ellos deben tener una estabilidad grande y no estrar en un punto de estres porque eso puede ser un factor para que regrese el transtorno.
* Como utilizamos el voluntariado como un servicio de ayudo y un servicio de aprender.
* En una crisi psiciologica una persona no es capaz de tomar decisiones sola, y en este caso es importante ayudar a ver y tomar una desicion por el bienestar del voluntariado.
* **Trastornos de estres o traumas en un voluntariado:** Cuidar y proteger a la persona, darle seguridad, y es normal los primeros dias tener miedo, desorientacion, cahos, etc. si la reaccion persiste hay que buscar ayuda profesional, ya que hay que darle estabilidad.
* **Ataque de panico:** es una alteracion muy fuerte, no puedo pensar, y existe sobre exigencia.

Si existe dos veces esta bien pero mas de ello hay que buscar una estrategia para que pueda buscar una estabilidad.

* **Abuso sexual:** es un tema ligado al voluntariado porque caso todos los anyo minimo hay un acoso caso,
* **El agresor en un abuso sexual:** tiende a ir paso a paso detras de su victima, por lo que hay que tener mucho cuidado.
* **Aclarar el rol del voluntario:** dentro de las organizaciones de acogida y familias sobre el ambito del tema sexual y tener parejas con colegas, etc poner limites

Rol del Mentor en el Acompanamiento de Crisis

* Es importante contextualizar y sencibilizar a los voluntarios dentro del contexto social.
* No se tienen el poder de prevenir todo
* Si hay una sospecha o duca que un voluntario tienen sintomas es importante preguntar, preguntar, preguntar, todo el tiempo porque eso crea lazos de acompanamiento. La terapia y el acompanamiento no es del mentor
* Buscar un ambiente adecuado para hablar con el voluntario, para buscar ayuda en conjunto y llegar a un convenio y asi juntos buscar ayuda profesional si lo requiere.
* Buscar una red de medicos para tener una prevencion adecuada.
* No se puede controlar a las otras personas en caso de anorexia pero el tema de confianza es muy importante.
* Si existe anorexia es muy importante realizar un examen medico
* En casos de crisi emocionales no es el papel del mentor ser amigo si no una ayuda profesional y ver prioridades hay con sus desafios.
* El riesgo que hay cuando existe una amistad muy profunda, no se pude ser mas neutros ya que no hay un rol subjetivo.
* En un ataque de panico, buscar una estabilidad, y tratar de entender que es lo que sucede y dar una estabilidad al voluntario y cuidado con el contacto corporal.
* Como generar este tema de sexualidad de confianza con nuestros voluntarios, recomendar, evitando perjuicios y es muy importante que cada uno de los mentores los enfoquen y los traten y no el primer mes si no un poquito mas tarde cuando el idioma este mas abierto.
* Como manejar el tema de sexualidad, vestimenta, con los voluntarios
* Rol del mentor buscar la familia y la organizacion de acogida y sencibilizar sobre este tema.

|  |  |
| --- | --- |
| Papel o rol del mentor | No es el papel ni el rol del mentor |
| * Acompanar, y dar un seguimiento adecuado * Escuchar (OA VOL IB OE) * Dialogar * Identificar * Mediadores * Facilitador para socializar * Intercambio de realidades * Informar * Encontrar redes para acompanar medica * Percibir a los voluntarios desde su realidad * Reuniones regulares, con estructura, para prevenir crisis * Ser sencibles comunicacion directa * Encontrar equilibrio entre cuidar y sobreproteger | * Dar terapia * Buscar soluciones solos * No puede el solucionar el problema * No es su padre o madre * No es su confesor * No es su amigo amiga debe manejar sus distancias * No involucrarse emocional * No dar supuestos frente a una crisis o problemas |
| Rol de la OE | No es el rol de la OE |
| * Acompanar * Sentirse preparadas y capacitadas * Apoyar y orientar en las deciciones del Mentor y los voluntarios * Disponibles para hablar con las voluntarias * Desarrollar pasos a seguir en casos de conflictos conuntamente con las mentoras. | * 24 horas presencia * Cambio de horario * Malas conexiones, es complicado * Tomar una desicion solo en caso de que algun voluntario tenga que regresar * El IB no decide en las partes operativas en casos de crisis en la parte operativa |
| Derechos deberes | Descuido /Negligencia |
| * Herramientas * Contar con toda la informacion adecuada * Recibir formación o preparacion * Escuchar * Acompanar el proceso del voluntario y del IB | * No anticipar lo que puede ocurrir * Confrotar la situacion o el problema en situaciones diferentes |

* **Fid- Dr. Walter:** trabajan con los voluntarios hace 30 anyos y ellos tienen un apoyo psicologico por telefono ya sea a las voluntarios y Metores y casi no es utilizada.

## 

Herramientas para las Mentores

* + - **Relacion estable y profesional:**

Es importante qe la relacion sea continua, y el ambiente personal para tematizar problemas, preguntar explicitamente (familia, trabajo, co-voluntarios,....)

* **Preguntar sin vergüenza.**

(**temas**: cercania – distancia (amigo, mentor, jefe); **conflito de papeles** (estoy interno o externo de la organizacion donde el voluntario es? Peligro der ser visto como parte del problema?

Tema (al lado del voluntario): **confianza/miedo** que ser abierto/honesto tiene consequencias negativas hasta ruptura/terminacion del servicio voluntario?

* + - **Realizar actividades que los voluntarios se sientan bien** y de esa forma estamos dando un manejo preventivo en caso de crisis.
    - **Contruir una rede professional:** contactos psicologicos etc.
    - **Donde se localiza el problema**?
* Por el lado del voluntario
* Por el lado del la Organizacion
* Dentro del contexto?

**Como preguntar adecuadamente?**

* + - 1. **Conocimiento** de enfermedades ayuda mucho para clarificar la perspectiva
      2. **Comparacion**: Situacion/Bien-estar *ahora* vs. *quando todavia estaba bien* vs. *antes del voluntariado* (en casa/pais de origen)
      3. **Comparacion**: Voluntario con problemas vs. voluntario sin problemas: donde son las diferencias?
      4. **Comparacion**: *yo* *como persona* (que es normal para mi, cual seria mi reaccion en una situacion parecida, que haceria yo?) vs. *voluntario con problemas*
      5. **Intentar distinguir:** crisis psiquico o crisis normal? (Tiene la capazidad de liberar-se de la situacíon por proprias habilidades? No es possible y necesita apoyo externo)
      6. **Informasiones de diferentes** **fuentes**:
         1. Que dice el voluntario?
         2. Observacion: mimica, velociadad (lenta? lingua, movimientos), postura, ojos (contacto visual, claros/vidriosos?)
         3. Que dicen otros voluntarios?
         4. Que dicen otros personas locales
         5. Informaciones de acompañantes alemanes?
    - **Consultar personas /expertos extern@s:** psicólogo, médico psicosomático, psiquiátra, fid, Dr. Walther

**Aspectos / Niveles psicologicos**

* + - 1. **Autoéstima:** Como es el autoéstima? El voluntario, como estabiliza su autoéstima (por ejemplo ayudar excesivamente a otros, trabajando muchisimo, ser muy especial/particularvisible)? O no tiene mucha autoéstima (como se expresa eso? Pesimista/negativo(depression?), “los otros son competentes, yo nunca tengo buena suerte”?) Es un tema solamente en una situacion especial o en multiples zonas de su vida?
      2. **Regulacion de interacciones sociales:** hábil / poco hábil? Harmonico? Aislado?
      3. **Regulacion de emociones (en frente de problemas):** optimista/negativista? Ya problemas pequenas son percibidas como problemas grandes? Capazidad de re-valorar situaciones en una manera aliviante?
      4. **Mi reacción interna puede ofrecer informaciones**: Aburido, compasión, enojo, inpaciente, etc.
      5. **Comunicar**: Te quiero apoyar pero tengo la impresion que ne quieres ayuda