

MATERIAL DE AUTOAYUDA

Es un material divulgativo para ayudar a las personas a afrontar las dificultades de su vida cotidiana.

Está dirigido a personas con síntomas de malestar y tristeza, relacionados con situaciones de la vida diaria, con el fin de que aprendan estrategias que les ayuden a su propia recuperación.

Son instrumentos para reforzar las capacidades personales de afrontamiento ante acontecimientos adversos de la vida.

Están basados en un enfoque cognitivo-conductual del comportamiento humano y, según la evidencia científica, han demostrado ser muy eficaces en el tratamiento de síntomas ansioso-depresivos.

Se presentan dos grupos de guías de auto-ayuda. En primer lugar, se recomienda leer las "**Guías de información y consejo**", que ayudarán a comprender lo que le está ocurriendo y proporcionarán unas primeras recomendaciones sobre cómo afrontar sus síntomas.

Una vez trabajadas las que se adapten a su caso, puede seleccionar las llamadas "**Guías de actividades**", centradas en estrategias concretas para facilitar la recuperación

Se pueden encontrar en la página Web del SAS en la dirección:



Proceso Asistencial Integrado

Ansiedad, Depresión y Somatizaciones



TORRECÁRDENAS
Hospital Universitario

¿Qué es un PROCESO ASISTENCIAL INTEGRADO?:

Es un instrumento que recoge el recorrido de una persona cuando toma contacto con el sistema sanitario por algún problema de salud. Tiene como objetivo ordenar las actuaciones sanitarias, garantizar la continuidad de cuidados y favorecer la participación de la persona en su proceso de recuperación.

¿Qué contenidos tiene el Proceso?

Describe un conjunto de actividades de detección, atención y tratamiento de los problemas emocionales, relacionales, psicológicos y físicos de personas con trastornos de ansiedad, depresión y somatizaciones, no relacionados con una enfermedad orgánica, tanto en Atención Primaria como en Salud Mental.

En Atención Primaria:

- Detección y definición de los problemas
- Valoración de situaciones de Riesgo Social e intervención de Trabajo Social si fuera necesario
- Valoración de Enfermería de aquellos casos que presenten necesidades específicas de cuidados
- Intervenciones relacionadas:
 - Apoyo psicológico no reglado.
 - Guías de Autoayuda
 - Grupos relajación.
 - Potenciación de la Red Social.
 - Grupos Psic-educativos.
 - Fomentar grupos de Auto-ayuda o Asociaciones y Voluntariado.
- En caso necesario, si estas actuaciones no resultan efectivas, utilización de fármacos y/o coordinación con profesionales de Salud Mental que asisten al Centro de Salud.

En Salud Mental:

El médico de familia le derivará a la Unidad de Salud Mental Comunitaria (USMC) de referencia para valoración y tratamiento, si fuera necesaria una actuación especializada. En la USMC se elaborará un Plan de Tratamiento, consensuado con usted, que le permita la realización de las actividades de la vida cotidiana de forma satisfactoria.

