

Plan de Prevención de Recaída

Tema: #504

Categoría: Recuperación

Nota al Facilitador: Es mejor completar "Tema 503: Disparadores", antes de usar este Tema. Este puede ser completado como grupo grande, trabajando en parejas o grupos pequeños (por trastorno), o enviado a casa con los miembros.

Un plan de Prevención de Recaídas (Ver Sección D) es una herramienta que usted hace cuando usted está **bien**. Considérelo una alarma de humo o sirena- algo que le ayuda a usted y a su equipo de apoyo a tomar acción temprana. Aceptémoslo, no siempre nos sentimos con deseos de parar nuestros síntomas- hasta que ya es demasiado tarde. Repasaremos las principales áreas y daremos ejemplos.

1. Haga una lista de sus diagnósticos y la fecha. Si usted tiene múltiples condiciones o un diagnóstico dual, llene un formato para cada uno. Discuta qué tan seguido usted va a actualizar el plan con su equipo de apoyo.
2. Disparadores: Haga una lista de los disparadores principales en la columna izquierda (Sec D). Bajo "Severidad" clasifica cada disparador B, M, or A. Liste una estrategia para lidiar que usará para enfrentar ese disparador.
Ejemplo: (para trastorno del pánico/ansiedad)

<i>Gastos no Planeados</i>	<i>M</i>	<i>tomarse 2 días para considerar todas las opciones</i>
<i>Esposo fuera de la ciudad</i>	<i>A</i>	<i>planear una actividad/llamar a un amigo cada día</i>

3. Síntomas: Haga una lista de los síntomas y la acción requerida. "Tiempo" es cuanto tiempo puede pasar antes de tomar una acción.

<i>Pensamientos Obsesivo</i>	<i>2 days</i>	<i>subir Lexapro 10 mg.</i>
<i>Hiperventilando, ritmo</i>	<i>5 min.</i>	<i>Hacer respiración relajante. Pedir apoyo después de 20 minutos.</i>

4. 3 Cosas para Mantenerse Saludable. Por ej. Obtener 8 horas de sueño, no tomar cafeína, escribir un diario todos los días, etc.
5. Apoyo: incluya a quien le prescriba su medicina. Encuentre al menos 3 amigos, familia o equipo de apoyo para que sea un compañero. Firme una autorización para que sus compañeros puedan contactar a su equipo médico.

504a©2010 Fresh Hope

Plan de Prevención de Recaídas

Un Plan de Prevención de Recaídas se hace cuando usted está **bien**. Considere actualizarlo cada año.

Instrucciones para llenar el formato (Sec. D):

1. Diagnóstico, Fecha. Use hojas separadas para diagnósticos múltiples.
2. Disparadores, Severidad, Estrategia de Afrontamiento.
Ejemplo: (para la ansiedad /trastorno de pánico):

<i>Gastos no Planeado</i>	<i>M</i>	<i>tomarse 2 días para considerar todas las opciones</i>
<i>Esposo fuera de la ciudad</i>	<i>A</i>	<i>planear una actividad/llamar a un amigo cada día</i>

3. Síntomas, Tiempo (qué tanto tiempo puede pasar antes de tomar acción), Acción Requerida. Ejemplo:

<i>Pensamientos Obsesivo</i>	<i>2 days</i>	<i>subir Lexapro 10 mg.</i>
<i>Hiperventilando, ritmo</i>	<i>5 min.</i>	<i>Hacer respiración relajante. Pedir apoyo después de 20 minutos.</i>

4.3 Cosas para Mantenerse Saludable: Por ej. Obtener 8 horas de sueño, no tomar cafeína, escribir un diario todos los días, etc.

5. Apoyo: incluya a quien prescribe su medicina, asegúrese que sus compañeros tienen permiso de hablar su caso con el personal médico.