
Índice

Nota de agradecimiento	vii
Introducción	1
¿Para qué sirve este manual?	1
¿A quién está destinado este manual?	2
Adaptación del texto	2
Necesidad de aceptación y tolerancia	2
La salud mental del personal de ayuda	3
Sección 1. Cómo prestar ayuda	4
Cómo prepararse para prestar una ayuda eficaz	4
Nueve pasos para elaborar un plan de tratamiento	7
Sección 2. Estrés y relajación	18
Causas de estrés	18
Cómo reconocer a las personas que padecen niveles elevados de estrés	20
Consejos para combatir el estrés	23
Actividades de grupo en la familia o en la comunidad para combatir el estrés	24
Información sobre el estrés	25
Enseñanza de los ejercicios de relajación	28
Ejercicio físico	30
Masaje simple	30
Maneras de dormir mejor	30
Ejercicios de respiración	32
Otras maneras de combatir el estrés	34
Sección 3. Síntomas funcionales	35
¿Qué son síntomas funcionales?	36
Cómo reconocer los trastornos psicológicos o psiquiátricos graves subyacentes	37
Cómo ayudar a las personas que presentan síntomas funcionales	39

Sección 4. Trastornos mentales más frecuentes	42
Cinco reglas generales para reconocer y tratar las enfermedades mentales en los refugiados	43
Entrevistas para averiguar las causas de una enfermedad mental	44
Depresión	45
Psicosis aguda	49
Psicosis crónica o prolongada	52
Trastornos mentales causados por actos o acontecimientos muy dolorosos o terribles	56
Trastornos mentales causados por golpizas u otras lesiones en la cabeza	59
Trastornos emocionales asociados con preocupaciones o miedos intensos	62
Trastornos emocionales relacionados con alteraciones del sueño	65
Sección 5. Ayuda a los niños refugiados	68
La salud mental de los niños refugiados	69
Necesidades especiales de los niños refugiados	70
Conocimiento del marco cultural	71
Cambios en las prácticas de crianza de los niños	72
Cómo detectar los problemas de salud mental de los niños	73
Cómo ayudar a los niños pequeños y a sus madres	74
Cómo ayudar a los niños de edad preescolar	79
Cómo ayudar a los niños de edad escolar	82
La salud mental de los jóvenes de 12 a 18 años	85
Tres problemas frecuentes	86
Notas para los administradores de campamentos	93
Sección 6. Medicina tradicional y curanderos tradicionales	96
Diferentes tipos de prácticos de medicina tradicional	97
Cómo establecer relaciones de cooperación con los prácticos de medicina tradicional	99
Cómo seleccionar a los curanderos tradicionales con quienes colaborar	100
Qué hacer en caso de «charlatanería» médica o prácticas tradicionales peligrosas	101
La medicina tradicional y los enfermos mentales	102
Notas para los administradores de campamentos	106
Sección 7. Problemas de alcohol y de otras drogas	109
Por qué se producen problemas relacionados con el alcohol u otras drogas	109

Qué hacer	110
Problemas que puede provocar el consumo de alcohol u otras drogas	116
Sección 8. Ayuda a las víctimas de torturas u otras violencias	118
Cómo identificar a las personas que han sido sometidas a formas graves de violencia	119
Cómo reconocer en uno mismo los efectos de haber sido tratado con violencia	120
Cómo ayudar a las personas que han sufrido violencias graves	124
Sección 9. Ayuda a las víctimas de violaciones y a sus comunidades	131
Algunos datos sobre la violación y el trauma causado por la violación	131
Cómo identificar a las víctimas de violaciones	133
Cómo ayudar a las víctimas de violaciones	135
Grupos de apoyo	137
Otras sugerencias al personal de socorro	138
Notas para los administradores de campamentos	139
Sección 10. Organización de servicios para promover la salud mental y el bienestar de los refugiados	142