



Mental Health: Finding a Way Forward

BILINGUAL

Mental health and mental illness are complex and highly variable from person to person and throughout the course of a person's life. Some common symptoms you may encounter when accompanying a person with mental illness are:

Psychological

- May make reference to active delusions
- May have a flat or blunted affect; may not smile when expected
- May feel anxious or nervous
- May talk about feelings of hopelessness



Spiritual

- May want to know why God did this to them
- May feel that God did this to them and that God can take it away
- May feel they have special powers



Biological

- Weight gain due to medication
- May have sensitivity or pain in body parts



Social

- May avoid eye contact because they feel ashamed
- May talk about their history of mood swings: highs vs. lows



Key elements to know when referring someone to a mental health professional¹

- Communication is key: Be clear and transparent
 - Inform them why you are making the referral
 - Clarify the difference between spiritual support and clinical support
- Collaborate: work together with the individual, include other supports if helpful
- If going to emergency room, make sure they are not alone, you or family should accompany them
- Follow-Up: reach out, visit, but make sure to check in after some time
- Consider adding community supports: available resources, support groups, seminars

¹: American Psychiatric Association Foundation: Mental Health: A Guide for Faith Leaders. Arlington, VA, American Psychiatric Association Foundation, 2016.

When do I refer?

These signs and symptoms may help to know when to make the call.

Psychological

- Responding to internal stimuli
- Thoughts feel clouded or disorganized
- Thoughts of wanting to hurt themselves, even if they do not have intent



Spiritual

- Hyper-religiosity: where it negatively impacts their daily living
- A parishioner may stop participating in their usual activities for unknown reasons (anhedonia)



Biological

- Trouble with sleep: too much or very little
- Change in appetite
- Hearing or seeing things or voices



Social

- Change in interaction with peers: isolating
- Change in productivity at work/school
- Change in use of substance



Emergency Care

Seek immediate assistance if a person poses a danger to self or others: call 911 and request a person with Crisis Intervention Team (CIT) training.

When to call

- Person says they want to hurt themselves or another person and have a plan and the means to do so
- Person is harming themselves: such as cutting, burning, or hitting self
- Person is becoming aggressive or not redirectable





Helpful Resources

Crisis

- **Suicide hotline number:** 800-273-8255 or Text 741741

NCPD Resources

- **NCPD's Mental Illness Theological Framework:**
https://ncpd.org/resources_and_toolkits/mental-illness-theological-framework
- **NCPD's Welcomed and Valued:** <http://www.mimistry.org/ResourceBinder.pdf>
- **NCPD's A Pastoral Response to Mental Illness:**
<https://www.rcbo.org/wp-content/uploads/Pastoral-Response-to-Mental-Illness.pdf>

Additional Resources

- **NAMI's Warning signs and symptoms:**
<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>
- **APA's Quick Reference Guide on Mental Health for Faith Leaders:**
https://network.crcna.org/sites/default/files/documents/6-15_FaithToolKit-QuickRefGuide.pdf
- **Compassion in Action: A Guide for Faith Communities Serving People Experiencing Mental Illness and Their Caregivers:** <https://www.hhs.gov/sites/default/files/compassion-in-action.pdf>
- **NAMI FaithNet:** <https://www.nami.org/Get-involved/NAMI-FaithNet>
- **Pathways to Promise:** <https://www.pathways2promise.org/>
- **The Center for Faith and Opportunity Initiatives:**
<https://www.hhs.gov/about/agencies/iea/partnerships/index.html>

"Christ took all human suffering on himself; even mental illness . . . whoever suffers from mental illness "always" bears God's image and likeness in himself...mental illness does not create insurmountable distances."

Saint John Paul II

As members of Christ's Body, the Church, we are called to encounter the living Christ in all persons. Among the people we meet, **many suffer from mental illness**. We are called to encounter and to accompany persons with mental illness. Whether you are an ordained or lay minister, professed religious, or faithful Catholic, this message is for you.

Mental illness is all around and all of us experience it in some way, regardless of creed, color, orientation, or age. **Some disabilities can be seen, but many are hidden.** Sometimes people are open to disclosing their own personal difficulties; however, many are not because of the discrimination and stigma they may experience in society, in their homes, at work, and even in faith communities. Together we can make our Church a more welcoming place for people living with mental illness. It begins with knowledge.

We are called to listen, advocate, believe, include, and most importantly, pray. We are called to provide a safe place.

Many have been living with the chronic ups and downs of mental illness for most of their lives, while others are still learning to manage their symptoms. This is nothing to be ashamed of. **You are not alone.** We can face these challenges together.

For many, accompaniment involves walking with persons on their faith-filled journey; others may need a referral to a mental health professional, or in extreme cases a call to 911. It is our hope that this guide will help you understand how to accompany persons who experience mental illness.



**Council on
Mental Illness**





Enfermedad mental: Encontrando un camino a seguir

La salud y las enfermedades mentales son complejas y altamente variables de persona a persona y a lo largo de una vida. Algunos de los síntomas comunes que se pudieran encontrar al acompañar a alguien con una enfermedad mental son:

Psicológicos

- Posibles referencias delusiones o delirios activos
- Posible demostración de afecto de manera monótona o bruscamente; quizás no sonrían cuando se espera que lo hagan
- Puede que se sientan ansiosos o nerviosos
- Quizás hablen acerca de sentimientos de desesperanza



Espiritual

- Quizás quieran saber por qué Dios les hizo esto
- Quizás sientan que Dios les hizo esto y que Él se los puede quitar
- Quizás sientan tener poderes especiales



Biológicos

- Subir de peso durante la medicación
- Quizás tengan sensibilidad o dolor en el cuerpo



Sociales

- Quizás eviten las miradas por sentir vergüenza
- Quizás hablen acerca de su historial de altibajos emocionales



Elementos clave para saber cuándo referir a un profesional de la salud mental ¹

- La comunicación es esencial: sea claro y transparente
 - Infórmeles por qué usted les refiere
 - Clarifiquemos la diferencia entre apoyo espiritual y clínico
- Colaboremos: trabajemos con la persona, incluyendo otros apoyos si ayudan
- Si la persona debe acudir a una sala de emergencia, asegúrese de que no vaya sola, sino acompañada ya sea por usted o por su familia
- Seguimiento: comuníquese o visite a la persona, asegurándose de mantener contacto después de algún tiempo
- Considere añadir apoyos comunitarios: recursos disponibles, grupos de apoyo, seminarios

¹ Fundación de la Asociación de Psiquiatría Estadounidense: Salud Mental: una Guía para Líderes de Fe. Arlington, VA, 2016.

¿Cuándo debemos referir?

Estos síntomas pueden ayudarle a reconocer cuando hacer la llamada.

Psicológicos

- La persona responde a estímulos internos
- Sus pensamientos se sienten confusos o desorganizados
- Muestra pensamientos de querer lastimarse, aun sin tener la intención



Espirituales

- Excesiva religiosidad que impacta negativamente el diario vivir
- Un feligrés que puede dejar de participar en sus actividades usuales por razones desconocidas (anhedonia)



Biológicos

- Problemas al dormir: duerme mucho o muy poco
- Cambios en el apetito
- Escuchar voces o ver cosas



Sociales

- Cambio en la interacción con semejantes: aislamiento
- Cambio en la productividad en el trabajo/escuela
- Cambio en el uso de sustancias



Cuidado de emergencia

Busque asistencia inmediata si la persona implica un peligro para sí misma u otros: llámemos al 911 y solicite a alguien capacitado por el Equipo de Intervención de Crisis (CIT).

Cuando llamar

- La persona dice que quiere lastimarse a sí misma o a alguien más y tiene un plan con la intención de llevar a cabo
- La persona está lastimándose a sí misma, por ejemplo: cortándose, quemándose o golpeándose
- La persona se vuelve agresiva o no se le puede redirigir





Recursos de ayuda

Crisis

- **Número de ayuda contra suicidios:** 800-273-8255 o Text 741741

Recursos de NCPD

- **NCPD's Marco Teológico Para la Enfermedad Mental:** <https://ncpd.org/es/inicio>
- **NCPD's Bienvenidos y Valorados:** <https://ncpd.org/es/inicio>
- **NCPD's Respuesta Pastoral a la Enfermedad Mental:** <https://ncpd.org/es/inicio>

Recursos adicionales

- **NAMI: Recursos en español:**
<https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Latinx-Hispanic/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>
- **APA's Quick Reference Guide on Mental Health for Faith Leaders (En inglés):**
https://network.crcna.org/sites/default/files/documents/6-15_FaithToolKit-QuickRefGuide.pdf
- **Compassion in Action: A Guide for Faith Communities Serving People Experiencing Mental Illness and Their Caregivers: (En inglés)**
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/compassion-in-action.pdf>
- **NAMI FaithNet: (En inglés)** <https://www.nami.org/Get-involved/NAMI-FaithNet>
- **Pathways to Promise:** <https://www.pathways2promise.org/>
- **The Center for Faith and Opportunity Initiatives: (En inglés):**
<https://www.hhs.gov/about/agencies/iea/partnerships/index.html>

“Cristo tomó sobre sí todos los sufrimientos humanos, incluso el trastorno mental... quien sufre un trastorno mental lleva en sí, «siempre», como todo hombre, la imagen y semejanza de Dios... la enfermedad mental no crea brechas insuperables”

San Juan Pablo II

Como miembros del Cuerpo de Cristo, la Iglesia, estamos llamados a encontrar en todas las personas a Cristo vivo. Entre las personas que conocemos, **muchas sufren de enfermedades mentales**. Estamos llamados a encontrar y acompañar a las personas con enfermedades mentales. Ya sea como ministro ordenado o ministro laico, religioso profeso o fiel católico, este mensaje es para usted.

Las enfermedades mentales están alrededor de nosotros y las experimentamos de alguna manera, sin importar la fe, el color, la orientación, o la edad. **Algunas discapacidades se pueden ver, pero muchas están ocultas.** Algunas personas están dispuestas a revelar sus propias dificultades personales; sin embargo, muchas no lo están debido a la discriminación y el estigma que ellos pueden experimentar en la sociedad, en sus hogares, en el trabajo e incluso en las comunidades de fe. Juntos podemos hacer que nuestra Iglesia sea un lugar más acogedor para las personas que viven con enfermedades mentales. Y empieza con el conocimiento.

Estamos llamados a escuchar, abogar, creer, incluir, y mas importantemente, a orar por ellos. Estamos llamados a proveerles un lugar seguro.

Muchos han estado viviendo con los altibajos crónicos de las enfermedades mentales el mayor tiempo de sus vidas, mientras que otros todavía están tratando de aprender a manejar sus síntomas. Esto no es motivo de sentirse avergonzado. **No está solo.** Podemos enfrentar estos desafíos juntos.

Para muchos, el acompañamiento implica caminar con las personas en su jornada llena de fe; otros pueden necesitar que se les refiera a un profesional de la salud mental o, en casos extremos llamar al 911.

Esperamos que esta guía le ayude a entender como acompañar a las personas que padecen enfermedades mentales.



**CONCEJO SOBRE
LA ENFERMEDAD
MENTAL**