Los diez principales indicadores para consultar a un profesional de la salud mental

**El cliente:**

1. Está exhibiendo una disminución en su capacidad para experimentar placer y / o un aumento en estar triste, desesperanzado e impotente.

* Como coach, puede notar que su cliente no es optimista como de costumbre.
* Es posible que hable con mucha más frecuencia de lo horrible que es la vida o el mundo y de que no se puede hacer nada al respecto.
* El cliente puede hacer comentarios sobre "por qué molestarse" o "de qué sirve".
* Habrá un declive en hablar de las cosas que se disfrutan.
* Puede dejar de hacer las cosas que le gusta hacer (ejemplos: ir al cine, visitar a amigos, participar en eventos deportivos o ser espectador de eventos deportivos).
* El cliente comienza a hablar de ser incapaz de hacer nada que haga avanzar sus sueños o deseos.

1. Tiene pensamientos intrusivos o es incapaz de concentrarse o enfocarse.

* Como coach, puede notar que su cliente se destaca por centrarse en sus objetivos o en el tono de la conversación.
* El cliente es capaz de completar sus pasos de acción y no es consciente de lo que se interpuso en el camino.
* Te das cuenta de que tu cliente comienza a hablar de eventos desagradables durante el transcurso de hablar sobre sí mismo y sus objetivos.
* El cliente le dice que los pensamientos desagradables siguen apareciendo en sus mentes en momentos inoportunos o cuando están pensando o haciendo cosas más raras y que parece que no pueden alejarse de estos pensamientos.
* Tu cliente te cuenta sobre sueños recurrentes de miedo que no había tenido antes.
* Su cliente informa que tiene tantos pensamientos girando en sus cabezas y que no pueden hacer que disminuyan la velocidad.

1. No puede conciliar el sueño o se despierta durante la noche y no puede volver a dormirse o duerme en exceso.

* Tu cliente llega a sus sesiones de coaching cansado y agotado.
* Su cliente comienza a hablar de que no puede conciliar el sueño o de que solo quiere dormir todo el tiempo.
* Su cliente puede informarle cómo se duerme y luego se despierta y no puede volver a dormirse.
* Tu cliente te dice que necesita tomar siestas durante el día, algo que no ha hecho antes.
* Su cliente informa que se quedó dormido en un momento o lugar inoportuno.

1. Tiene un cambio en el apetito; disminución del apetito o aumento del apetito.

* Su cliente dice que no tiene hambre y que simplemente no quiere comer.
* Su cliente informa que está comiendo todo el tiempo, generalmente dulces o comida chatarra, ya sea que tenga hambre o no.
* Su cliente dice que no disfruta comiendo cuando lo hacía en el pasado.
* Su cliente informa que no está sentándose para comer con amigos o familiares cuando lo hacía en el pasado.

1. Se siente culpable porque otros han sufrido o muerto.

* Su cliente informa que se siente culpable porque está vivo o no ha sido herido.
* Su cliente afirma que no entiende por qué sigue aquí/vivo cuando otros han tenido que sufrir/morir
* Tu cliente no quiere seguir adelante con sus metas porque no merece tener la vida que eligió, especialmente cuando otras personas han tenido que sufrir/morir.
* Su cliente cuestiona su derecho a tener una vida/carrera satisfactoria frente a todo lo que ha sucedió
* Su cliente expresa la creencia de que no es digno de tener una vida satisfactoria.

1. Tiene sentimientos de desesperación o desesperanza.

* Según su cliente, nada en la vida está bien.
* Su cliente falta a las sesiones o dice que quiere dejar el coaching porque la vida no vale la pena vivirla o no merece obtener lo que quiere.
* Tu cliente entra en un pensamiento negativo excesivo.
* Tu cliente dice que no puede marcar la diferencia o que lo que haga no importa.
* Tu cliente tiene la actitud de “¿Para qué molestarse?”

1. Está hiperalerta y/o en exceso cansado.

* Su cliente informa que no puede relajarse.
* Su cliente afirma que está saltando al más mínimo ruido.
* Su cliente informa que siente que siempre tiene que estar en guardia.
* Su cliente afirma que está escuchando cualquier pequeño sonido que esté fuera de lo común.
* Su cliente informa que no tiene energía.
* Su cliente afirma que no puede hacer sus tareas habituales porque está muy cansado.
* Su cliente afirma que se necesita demasiada energía para hacer las cosas que normalmente hacía en el pasado.

1. Ha aumentado la irritabilidad y los arrebatos de ira.

* Su cliente se vuelve cada vez más beligerante o discutidor con usted u otras personas.
* su cliente informa que todos o todo le molesta.
* su cliente empieza a hacer comentarios sobre lo miserables que son todos y todo.
* Su cliente informa que otras personas en su vida le están diciendo lo miserable o enojado que se ha vuelto.
* Su cliente informa que se mete en discusiones con las personas.
* Su cliente afirma que se molesta tanto que no sabe qué hacer consigo mismo.
* Su cliente afirma que se sienten como una “olla de presión" o que están "a punto de reventar".
* Su cliente le dice cada vez más que quiere hacer o que está haciendo cosas que le harían daño a sí mismo o a otros (ejemplos: querer meter el puño por una ventana; querer golpear a alguien; querer golpear a alguien/algo con su coche).

1. Tiene un comportamiento impulsivo y arriesgado.

* Su cliente informa que hace cosas, como ir de compras, sin pensar en las consecuencias de su comportamiento.
* Tu cliente te dice que algo le vino a la mente, así que fue y lo hizo sin pensar en el resultado.
* Su cliente informa un aumento en hacer cosas que podrían ser perjudiciales para él o para otros (ejemplos: aumento en el comportamiento sexual promiscuo; aumento en el consumo de alcohol/drogas; decisión de casarse después de conocer a alguien por un período de tiempo inusualmente corto).

1. Tiene pensamientos de muerte y/o suicidio.

* Su cliente comienza a hablar un poco sobre la muerte, no solo sobre el miedo a morir.
* Su cliente alude al hecho de que morir sería apropiado para el/ella.
* Su cliente hace comentarios de que morir ahora mismo estaría bien para ellos.
* Su cliente se fascina con lo que sería morir.
* Su cliente habla de formas de morir.
* Su cliente habla de ir a un lugar mejor y de lo maravilloso que sería y parece dejarse llevar por la idea.
* Su cliente te dice que saben cómo se suicidarían si quisieran/tuvieran la oportunidad.
* Su cliente alude a tener un plan para que muera / vaya a un lugar seguro / abandone el planeta / abandone la situación / salga de aquí.
* Mientras que antes tu cliente era atractivo, agradable y cálido y ahora te presentas como frío, distante, dígale lo que estás observando y pregúntele qué ha cambiado en su camino, ¡Esto es comúnmente una señal que se han desvinculado de la vida y están pensando o planeando en silencio suicidarse