



Consejos Para Personas Que Padecen De Enfermedades Mentales En Épocas Inciertas

Debido a la permanente acción militar en Irak y la continua amenaza terrorista que se cierne sobre el país, los ciudadanos estadounidenses están experimentando muchas emociones fuertes. Para la mayoría de las personas, los sentimientos intensos de ansiedad, tristeza, aflicción y cólera son saludables y convenientes. Sin embargo, algunas personas pueden tener reacciones más profundas y debilitantes hacia la guerra. Éste podría ser el caso particular de aquellas personas que padecen de enfermedades mentales graves, tales como esquizofrenia, enfermedad bipolar, depresión, problemas de abuso de drogas, ansiedad o trastornos por estrés postraumático (PTSD).

Es importante recordar que las personas reaccionan a los traumas de distintas maneras y que cada una de ellas tiene su propio nivel de tolerancia a los sentimientos difíciles. Al enfrentar una crisis, una persona que sufre de alguna enfermedad mental podría experimentar los síntomas de su trastorno o ver surgir nuevos síntomas.

Algunos consumidores que han pasado por esta situación señalan que se presentan señales de advertencia. A continuación enumeramos algunas señales comunes de una recaída inminente:

- Interrupción de las actividades de rutina, tales como asistir al colegio o participar en actividades familiares
- Alteración de las horas de sueño o de los hábitos alimenticios, descuido de la apariencia, dificultades de coordinación, pequeñas lagunas mentales de hechos recientes
- Cambios en el estado de ánimo, sentimiento de falta de autocontrol o de agitación excesiva, pensamientos suicidas o violentos

- Asumir actitudes que hacen pensar a los demás que está desconectado de la realidad
- Oír o ver cosas que otros no oyen o ven
- Incapacidad para apartar una idea, pensamiento o frase de la mente
- Problemas para pensar o expresarse con claridad
- Decisión de no seguir tomando los medicamentos o de seguir el plan de tratamiento (faltar a las consultas, etc.)
- Incapacidad para disfrutar de aquellas cosas que usualmente son agradables
- Incapacidad para tomar incluso decisiones de rutina

Varias personas pueden tener señales de advertencia diferentes, por lo que debe estar atento a todo aquello que no le parezca normal en su persona. Si las personas que lo rodean notan algún cambio, escuche lo que tengan que decirle. Es posible que usted no se haya dado cuenta en absoluto de algún cambio en su comportamiento. Asegúrese de informar a su doctor o equipo de tratamiento acerca de cualquier cambio, especialmente cualquier conversación o pensamiento de suicidarse o de lesiones auto infligidas.

Aun en épocas inciertas como las que estamos viviendo actualmente, usted debe asumir un papel activo en el control de su enfermedad. Continúe con el plan de tratamiento que ha desarrollado con su médico o equipo de tratamiento.

- Tome sus medicinas según lo prescrito por su doctor
- No deje de asistir a sus terapias
- Evite el consumo de alcohol
- No consuma drogas ilegales o cualquier otra droga que su doctor no le haya recetado específicamente
- Escriba un diario
- Sométase a los análisis de laboratorio y pruebas psicológicas que su doctor le haya indicado
- Manténgase en permanente contacto con un grupo de apoyo o forme parte de uno
- Informe a su equipo de tratamiento cualquier signo de recaída

Para superar la crisis actual, recurra a las personas y herramientas que se encuentran a su disposición:

- Recorra a familiares y amigos. No tenga miedo de solicitar ayuda.
- Mantenga a su doctor y equipo de tratamiento informados acerca de cómo le está afectando la guerra.
- Póngase en contacto con grupos de autoayuda y organizaciones de apoyo que se dedican a ayudar a personas que padecen de enfermedades mentales graves y problemas asociados.
- Participe en grupos paritarios y otros programas que puedan ayudarle a controlar mejor su enfermedad, desde centros sociales hasta oportunidades de vivienda, empleo y recreación.
- Busque la mayor cantidad de información posible acerca de su enfermedad y de lo que tiene que hacer para recuperarse.
- Use la computadora para conseguir información sobre su enfermedad y ponerse en contacto e intercambiar puntos de vista y experiencias con otras personas que atraviesan por la misma situación.
- Manténgase conectado con su espiritualidad, si eso le ayuda a sentirse mejor. Vea con optimismo los retos que tiene por delante.

Descubra qué es lo que le ayuda a sentirse mejor. El proceso de recuperación, especialmente en tiempos de guerra y crisis, no es fácil. Manténgase completamente involucrado en el proceso prosiguiendo con su plan de tratamiento y buscando la ayuda que necesita, cuando la necesite. Mental Health America dispone de varios recursos que lo ayudarán a usted y a otras personas a enfrentar la crisis nacional por la que estamos atravesando, incluyendo hojas informativas sobre trastornos por estrés postraumático, depresión, afrontar la pérdida de un ser querido, ayudar a niños a enfrentar una guerra y otros temas.

Para más información, comuníquese con su oficina local de Mental Health America o la oficina nacional de Mental Health America.