NAMI
The Nation's Voice on Mental Illness

Información

Consejos para hermanos e hijos adultos de personas que tienen enfermedades mentales

Si tiene dificultades para aceptar la enfermedad mental de su hermano, padre o madre, debe saber que hay muchas personas que están pasando por lo mismo. La mayoría de los hermanos e hijos adultos de las personas que tienen trastornos psiquiátricos consideran que la enfermedad mental de su familiar es un evento trágico que cambia la vida de toda la familia de forma fundamental. Para usted el comportamiento extraño e impredecible de un ser querido puede ser algo devastador y el nivel de ansiedad puede ser muy alto cuando lucha con cada episodio de la enfermedad y se preocupa por el futuro.

Al principio parece imposible, pero la mayoría de hermanos e hijos adultos de gente que tiene enfermedades mentales se dan cuenta que con el tiempo ellos adquieren conocimientos y habilidades que les ayudan a sobrellevar eficazmente estas enfermedades mentales. Ellos descubren fortalezas que no sabían que tenían y pueden enfrentar situaciones que nunca se habrían imaginado.

Un buen punto de partida para aprender a sobrellevar esta situación es obtener toda la información posible sobre las enfermedades mentales, tanto educándose como hablando con otras familias. NAMI tiene a su disposición libros, panfletos, hojas informativas y videos sobre distintas enfermedades, tratamientos y temas con los que usted se pudiera enfrentar. Además, usted puede unirse a uno de los 1,200 grupos afiliados a NAMI en todo el país. (Para obtener detalles sobre los recursos disponibles e información de estos grupos de NAMI en la ciudad o estado donde usted vive, llame a la línea directa de NAMI al 1-800/950-6264.)

A continuación presentamos algunos puntos que debe recordar para que le sirvan de ayuda a medida que aprende a vivir con un familiar que tiene una enfermedad mental:

- Usted no puede curar el trastorno mental de su padre, madre o hermano.
- Nadie es culpable de la enfermedad.
- Las enfermedades mentales afectan tanto a la persona enferma como también a sus familiares.
- A pesar de todos sus esfuerzos, los síntomas de la enfermedad que tiene su ser querido pueden empeorar, o mejorar.

- Si se siente bajo presiones en esta situación es que está dando demasiado de sí.
- Es tan difícil para la persona enferma aceptar su condición como lo es para el resto de la familia.
- Sería útil que todas las personas involucradas aceptaran la enfermedad, pero esto no es necesario.
- Los delirios que sufre la persona enferma tienen muy poco o nada que ver con la realidad, así que no es necesario discutir.
- Recuerde que esto es una enfermedad y que por lo tanto hay que mantener a la persona y a su condición separadas.
- No está bien que se sienta abandonado. Usted también tiene necesidades y deseos emocionales.
- La enfermedad mental de un familiar no es motivo de vergüenza. Lo más probable es que se enfrente al estigma de un público temeroso.
- Es posible que tenga que modificar las expectativas que tiene de la persona enferma.
- Es posible que tenga que reevaluar la relación emocional que tiene con la persona enferma.
- Reconozca la increíble valentía que muestra su hermano, padre o madre al luchar contra una enfermedad mental.
- Por lo general, los hermanos o hermanas más cercanos en edad y del mismo sexo se involucran emocionalmente, mientras que los de diferentes edades o del sexo opuesto se distancian.
- Los hermanos sufren por la pérdida del hermano o hermana que se ha enfermado. Los hijos adultos sufren porque nunca tuvieron más que a la persona enferma.
- Después de la negación, la tristeza y la rabia llega la aceptación. Si a esto se le agrega el entendimiento, se genera la comprensión.
- Es absurdo pensar que usted podría corregir una enfermedad biológica como la diabetes, la esquizofrenia o el trastorno bipolar con sólo hablar, aunque podría ser

útil hablar de las complicaciones sociales.

- Los síntomas de la enfermedad podrían cambiar con el tiempo aunque el trastorno subyacente permanece.
- Debe pedir a los profesionales que le den y expliquen el diagnóstico.
- Los profesionales del campo de la salud mental tienen varios grados de competencia.
- Usted tiene el derecho de asegurar su seguridad personal.
- Un comportamiento extraño es síntoma del trastorno, no lo tome personalmente.
- No tenga miedo de preguntar a su hermano, padre o madre enfermo si está pensando en hacerse daño. Las personas con enfermedades mentales pueden considerar el suicidio y esto debe ser tomado muy en serio.
- No tome toda la responsabilidad de su familiar que tiene el trastorno mental.
- Usted no es un trabajador social profesional a sueldo. Su papel es ser hermano o hermana, hijo o hija, no un padre ni un trabajador especializado.
- Las necesidades de la persona enferma no necesariamente tienen prioridad.
- Si usted no se puede cuidar a sí mismo, no puede cuidar a otra persona.
- Es importante establecer lo que es práctico para las personas que tienen enfermedades mentales.
- El simple hecho de que la persona enferma tenga limitaciones en sus capacidades, no quiere decir que no deba esperar nada de ella.
- Es natural sentir muchas emociones confusas como duelo, culpa, miedo, rabia, tristeza, dolor, confusión y muchas más. Usted, no la persona enferma, es responsable de sus sentimientos.
- La incapacidad de hablar sobre sus sentimientos lo podría dejar "fijado" o "congelado" emocionalmente.
- Usted no está solo. Comentar pensamientos y sentimientos a un grupo de apoyo ha ayudado a muchas otras personas.

- Con el tiempo, usted podría llegar a ver el lado bueno de su experiencia: se dará cuenta de que se ha vuelto más consciente, sensible, receptivo, comprensivo y maduro. Puede volverse menos sentencioso y egocéntrico, o sea, se puede convertir en una persona mejor.

NAMI autoriza la reproducción de esta información siempre y cuando se mencione a NAMI como autor (Julio 2005).