

Conviértete en un experto. Infórmate sobre los medicamentos y las opciones de tratamiento. Mantente actualizado de los estudios e investigaciones. Crea y organiza una biblioteca personal de sitios web y libros útiles sobre el tema. Asiste a presentaciones locales sobre cómo tratar tu condición, y relaciónate con otras personas en reuniones y grupos de apoyo. Prepárate para saber qué hacer en una crisis y aprende sobre centros o líneas telefónicas de emergencia.

Aprende de los síntomas y episodios pasados. El reconocimiento de las características es esencial para descubrir los primeros síntomas de su condición. Los síntomas con frecuencia tienen características muy específicas, y esto se puede aprender y prevenir. Identifica las cosas que inducen tus episodios como las épocas del año para así poder conseguir ayuda lo antes posible.

Desarrolla una relación con tus proveedores de servicios salud. Es importante tener una relación de comunicación abierta y de confianza. Comparte la información necesaria para que te puedan ayudar con tu recuperación. Participa activamente en tu tratamiento junto a los profesionales de la salud mental para desarrollar un plan adecuado para ti. Habla con ellos sobre tus metas, decide un ritmo de recuperación que sea cómodo para ti y luego cumple con el plan. No te rindas si algo sale mal. En vez, habla con tu médico o terapeuta sobre las opciones y posibles modificaciones.

Mantente saludable. El ejercicio regular reduce muchos síntomas. Según varios estudios, 30 minutos de ejercicio aeróbico ayuda a eliminar los síntomas de ansiedad, mientras que las actividades tranquilas como la meditación, el yoga o el Tai Chi alivian el estrés. Comer saludable también es importante, intenta comer de una manera saludable y equilibrada, y presta atención a la sensibilidad a los alimentos. Algunas personas tienen reacciones físicas desagradables a ciertos alimentos o aditivos, que pueden resultar en irritabilidad o ansiedad. Cuando estas tomando medicamentos es posible que necesites dormir más que las ocho horas recomendadas. Igualmente, comprometerte a seguir una rutina puede ayudarte a tomar control de tu vida.

Evita las drogas y el alcohol. Estas sustancias pueden afectar el balance emocional, interferir con los medicamentos, y empeorar los síntomas de la condición. Algunas condiciones hacen que las drogas y el alcohol sean opciones tentadoras para auto-ayudarte a “disminuir la velocidad” o “reanimarte”. Sin embargo, estas pueden causar daño y evitar la recuperación. Si tienes un problema con el uso excesivo de sustancias, busca ayuda. El café, las bebidas energizantes y los cigarrillos también pueden empeorar tu condición.

Determina los factores de estrés. ¿Hay momentos específicos en los que estas estresado? Las personas, los lugares, los trabajos e incluso las vacaciones pueden jugar un papel importante en la estabilidad de tu estado de ánimo. Por ejemplo, los síntomas de manía y depresión pueden comenzar poco a poco, pero si se tratan temprano, es posible evitar un episodio grave. Los sentimientos de manía pueden sentirse bien al principio, pero pueden llevar a una conducta peligrosa, como manejar a alta velocidad, violencia o hipersexualidad. La depresión puede



comenzar con una sensación de cansancio, tristeza y no poder dormir. Otro ejemplo es que el estrés puede desencadenar una psicosis y empeorar los síntomas de la esquizofrenia, por esta razón, mantener el estrés bajo control es importante.

Sugerencias para manejar el estrés:

- Conoce tus límites en la casa, el trabajo o en la escuela. No hagas más de lo que puedas hacer y evita sentirte abrumado.
- Si muchas personas en un sitio te causan ansiedad, miedo y estrés, planea ir a una función que está más vacía, como las de la tarde en un domingo.
- Si caminar al aire libre te ayuda a reducir la ansiedad antes de una reunión importante, toma una caminata de diez minutos antes del inicio de la reunión.
- Estar pendiente y al tanto de los factores que te causan ansiedad y estrés, te ayudara a vivir la vida con menos limitaciones.

Busca apoyo. Encuentra apoyo emocional en otras personas con tu misma condición. Comparte tus pensamientos, miedos y dudas en grupos de apoyo. NAMI ofrece grupos de apoyo para la recuperación. NAMI Conexión es un grupo de apoyo mutuo y recuperación abierto a los adultos (18 años o más) que tienen una condición de salud mental. Está diseñado para conectar, motivar y apoyar a los participantes por medio de un modelo estructurado de grupo de apoyo en un ambiente relajado. Los grupos son confidenciales y gratuitos para los participantes, y las reuniones tienen una duración de 90 minutos y se realizan cada semana o cada dos semanas.

Rodéate de amistades saludables. Las relaciones pueden ayudar a estabilizar el estado de ánimo. Tener amigos o familiares que estén involucrados en tu plan de tratamiento puede ayudarte en tu recuperación. Por ejemplo, un amigo extrovertido podría motivarte a participar en actividades sociales y levantarte el ánimo cuando lo necesitas, y un amigo más introvertido y tranquilo puede ayudarte a mantener bajo control los sentimientos de estrés. Si vives con una condición de salud mental, aprende más sobre cómo manejar tu condición y donde encontrar el apoyo que necesitas.

NAMI
4301 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](#) |  [namicomunicate](#)