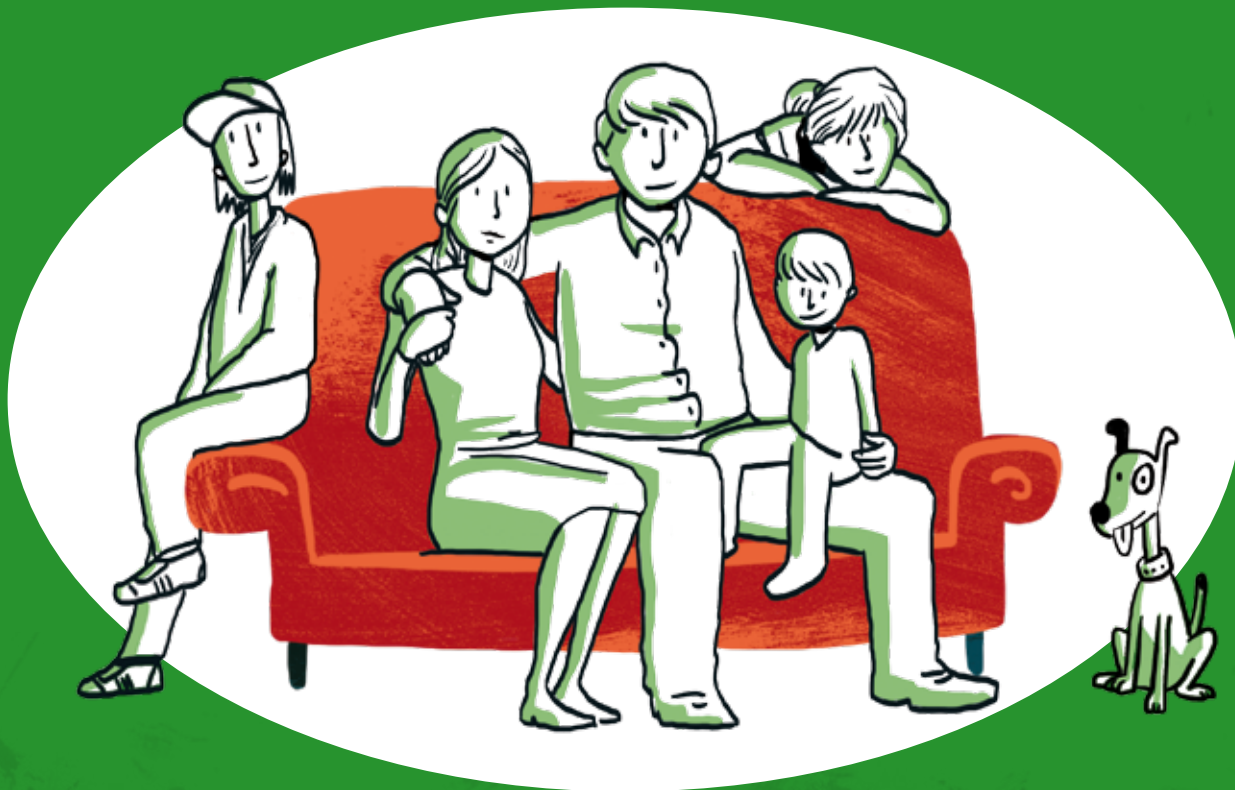


PIENSA

GUÍA PARA ADOLESCENTES Y FAMILIAS QUE QUIEREN ENTENDER Y AFRONTAR LA PSICÓSIS



1 ACTITUD ANTE LA PSICOSIS

Atento a signos y síntomas. Pueden ser las primeras señales de una recaída.

Cuéntaselos a tu médico o terapeuta, mantén la calma, no te avergüences. No busques culpables: no los hay.

Sin prisa, pero sin pausa: cuanto antes intervengas, mejores resultados obtendrás... pero sin aturullarte. La recuperación lleva tiempo. Plantéate metas realistas y trata de resolver los problemas paso a paso.

Tú eres quien más puede hacer por ti, especialmente pidiendo ayuda cuando puedas necesitarla.



2 PARA PONERTE BIEN ANTES Y PREVENIR LAS RECAÍDAS

Toma la medicación tal como te lo haya indicado el médico. Si un día no quieres tomarla, díselo a tu familia y luego a tu médico en la siguiente visita. Si decides dejar la medicación, díselo antes a los demás (padres, médicos, terapeutas...). Cuéntale al médico cómo te hace sentir la medicación, incluyendo los efectos adversos, para que él pueda ajustarte mejor la dosis y elegir el mejor fármaco para ti.

Mantente atento para prevenir las crisis. Hay signos y síntomas que anuncian que puede venir una crisis (señales de recaída). Habla de ellos en la terapia. Cuando las notes (las señales), disminuye tu ritmo de vida y busca a la persona con quien más confianza tengas. Trata de anticiparte a los acontecimientos de la vida que pueden estresarte. Recuerda que el consumo de algunos tóxicos puede precipitar las recaídas. Cada recaída supone un paso hacia atrás en tu recuperación.

Intenta mantener un buen ambiente con tu familia o personas con las que convivas. Ellos son el primer apoyo con el que cuentas, quienes mejor te conocen y más te quieren. Respeta las reglas de casa. Si no las tienes claras o no estás de acuerdo, coméntaselo a tu terapeuta. Mostrar entusiasmo o estar en desacuerdo es normal, pero es conveniente hacerlo de forma constructiva, sin voces, insultos... que únicamente enrarecen el ambiente. Encuentra tu propio espacio en casa, donde no te sientas agobiado por los demás, y si esto sucede, suele ser bueno saber decir educadamente "no" o "déjame un momento": el mensaje llega mejor así. Intenta mantener el contacto con los amigos, salir y pasarlo bien.

Procura llevar una vida ordenada en estos aspectos:

- Horarios de sueño y alimentación. Si vas a trasnochar, que sea el fin de semana y siempre el mismo día (por ejemplo, el sábado por la noche).
- Nada de drogas (¡ni alcohol!). Si piensas beber algo, háblalo antes con tu médico o terapeuta.
- Haz ejercicio diariamente (paseos, deportes... lo que puedas; poco es más que nada).
- Disminuye tus responsabilidades y evita estresarte.
- Respeta un tiempo diario para el descanso.

Evita cambios bruscos de vida.

3 COMUNÍCATE CON OTROS

Encuentra tiempo para charlar con amigos y familiares de temas que no tengan nada que ver con los problemas o los síntomas.

Di lo que piensas.

Evita las mentiras y las críticas.

Ignora a los que te critican a la ligera y escucha a los que sabes que te quieren ayudar.

Trata de actuar de forma consecuente con lo que piensas, sin complicarte mucho la vida. Sobre todo, no hagas lo contrario de lo que dices.

Evita interpretar lo que los demás te dicen, procura centrarte en el mensaje como tal y, si tienes dudas, pídeles de forma educada y calmada que te lo aclaren.



4 ANTE LAS CRISIS

Ten un plan preparado (planifícalo con tu terapeuta en la consulta: por ejemplo, dónde ir a urgencias, a quién contarle lo que te pasa, números de contacto, etc.).

Atento a los primeros signos de alarma.

Comunica lo que te pasa a tus personas de confianza.

Evita gritos, amenazas, golpes... Es mejor que pidas ayuda y te quedes solo en una habitación hasta que te ayuden si sientes que puedes agredir a los que te rodean. Si la situación está fuera de control, pide que te contengan e incluso aíslen antes de que la agresividad o descontrol vayan a más.

Acude a urgencias siguiendo el plan, con calma, de forma programada.

Si te ingresan, no lo sientas como un fracaso. Un ingreso a tiempo puede mejorar tu evolución, y un ingreso programado suele resultar mucho mejor que uno a la fuerza o por urgencias.

5 CÓMO SOLUCIONAR DILEMAS

De uno en uno.

Lo más objetivamente posible.

Apunta todas las alternativas que se te ocurran, aunque te parezcan absurdas inicialmente.

Elige la que te parezca más viable para ese momento e intenta ponerla en práctica.

Valora si la opción elegida ha sido útil. Si no, averigua por qué.

Si con la primera alternativa que has probado no termina el problema, pon en práctica la segunda de las opciones posibles.

Y así sucesivamente hasta que el problema se resuelva.

Si crees que un problema no tiene solución, pide ayuda. Alguien puede aportarte algo que no se te haya ocurrido a ti.

Si finalmente ese problema no tiene solución (y algunos no la tienen), plantéate un cambio de actitud que te permita convivir con él.



Con el aval científico de la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y el Adolescente (AEPNYA)

