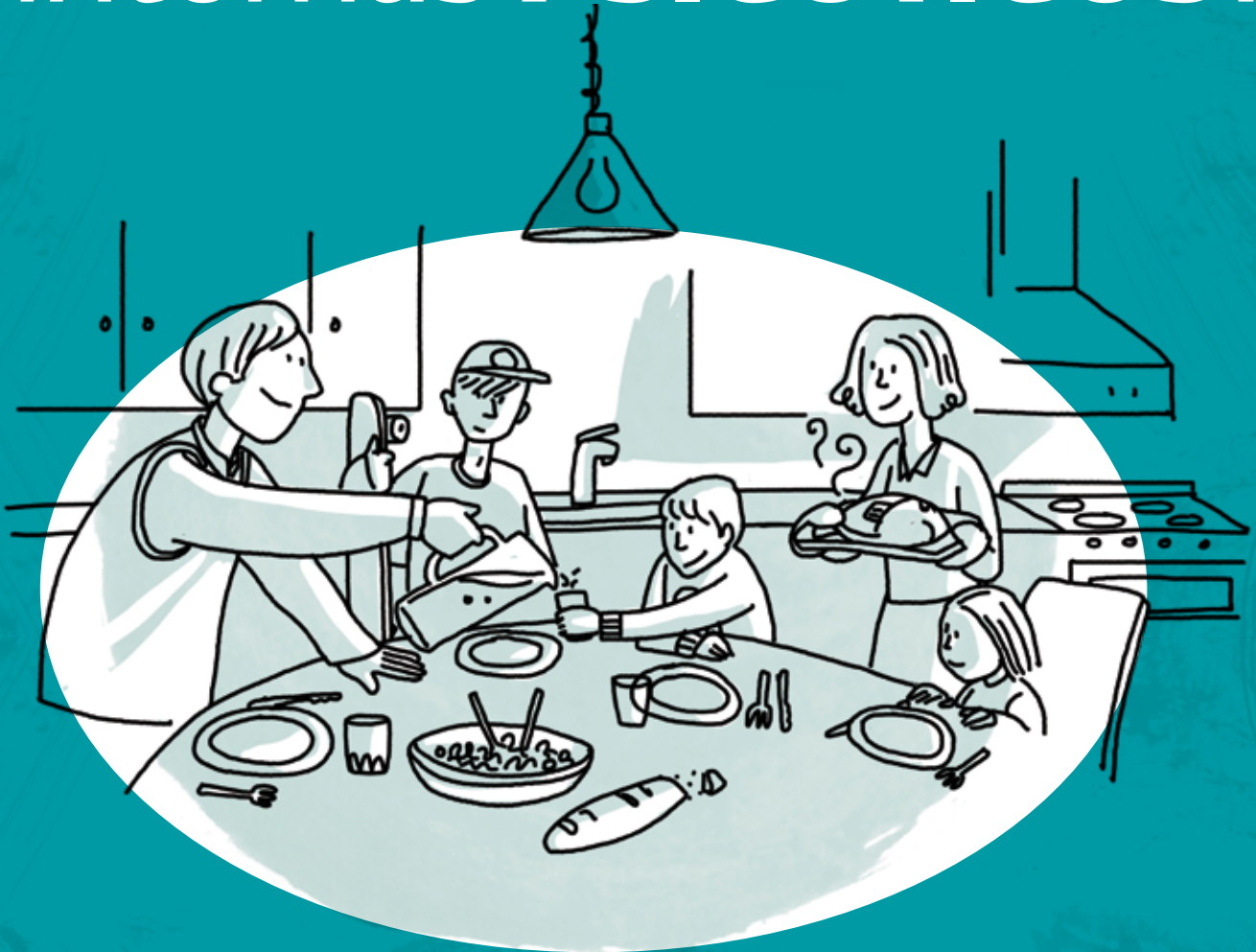


¿Ha tenido tu **HERMANO** síntomas **PSICÓTICOS**?



Si tu hermano ha tenido síntomas psicóticos sabrás que es una experiencia difícil. Difícil para él, difícil para tus padres y difícil para ti.

Precisamente porque afecta a toda la familia, es posible que la convivencia se haya hecho más complicada y que estéis 'luchando' cada uno por vuestra cuenta para reducir el malestar. Sin embargo, puede ser también que esta vivencia os haya unido y hayáis estrechado los lazos de afecto que ya tenáis. En cualquier caso, **necesitaréis un periodo de tiempo más o menos largo para ir recuperando el equilibrio.**

Muchos hermanos que han estado en vuestra misma situación se preguntan si ellos serán los próximos en experimentar síntomas psicóticos. Se preocupan también por la posibilidad de que le pudiera ocurrir a otro miembro de su familia.

¿CUÁL ES EL RIESGO DE DESARROLLAR PSICOSIS?

Lo que dicen los estudios es que:

-Si tu **gemelo idéntico** tiene psicosis, el riesgo genético es del **50%**. Es decir, de cada 100 personas que tienen un gemelo idéntico con psicosis, 50 la desarrollarán.

-Si tus **padres o hermanos** tienen psicosis, el riesgo genético es del **10%** (menor si ya eres adulto).

-Si un **abuelo o tío** tiene psicosis, el riesgo genético es del **3%**.

-**En la población general**, el riesgo es del **1%**.

Cuidar y mejorar los hábitos puede evitar que aparezcan síntomas psicóticos incluso en personas con riesgo genético.

Una vez aclaradas las dudas y el impacto inicial, el paso siguiente es buscar los recursos de tratamiento adecuados. La medicación suele ser un componente fundamental del tratamiento, pero siempre combinada con intervenciones psicológicas tanto para el paciente como para su familia. Aunque te resulte un poco extraño, **el proceso de recuperación es un viaje en el que se embarca la familia al completo.**

Si algo sabemos es que, cuantos más apoyos tenga tu hermano y tengáis vosotros, más fácil será seguir adelante. Aunque lo que más te apetezca sea aislarte y esconderte del mundo, pide ayuda si la necesitas y rodéate de la gente que te quiere. Expresa abiertamente lo que sientes, porque todo lo que no expreses te hará daño. **Si puedes hablarlas, las cosas se aclararán poco a poco.**



¿QUÉ PASA CON MIS EMOCIONES?

Además de la sorpresa o incredulidad del principio, es probable que hayas vivido un torrente de sentimientos, a veces contradictorios. Puedes sentir desde rabia hasta compasión, pasando por enfado, miedo, tristeza o un fuerte sentimiento de pérdida.

En algunas ocasiones, **los hermanos pueden sentir culpa** o pensar que, de una u otra forma, han podido contribuir a que su hermano desarrolle psicosis. Esta creencia está totalmente infundada. **La psicosis es una condición médica. Nadie puede causarla.**

En ocasiones, tus padres pueden dedicarse más (al menos durante un tiempo) a tu hermano y parecen estar felices solamente cuando ven que ha mejorado. Esta situación puede generar sentimientos encontrados en ti entre los que se incluyen la **envidia, la rabia o el resentimiento**. Puedes tener la sensación de que te exigen mucho más que antes o que has tenido que asumir responsabilidades que les correspondían a otros miembros de la familia. A veces te puede enfadar ver a tu hermano todo el día inactivo (por ejemplo, tumbado en el sillón sin hacer gran cosa, lo cual puede ser debido a los síntomas negativos) y pensar que es un vago, o puedes exasperarte porque no entiendes cómo es que piensa cosas tan absurdas (delirios) o que parecen inventadas. Todos estos sentimientos son naturales. **Trata de compartíroslos con tus familiares eligiendo un momento tranquilo y considera que ellos están haciendo las cosas lo mejor que pueden, aunque haya muchas aún que podrían mejorar.**



ALGUNAS COSAS QUE FUNCIONAN

- 1** Aprende todo lo que puedas acerca de la experiencia por la que pasa tu hermano. Entender la psicosis os acercará.
- 2** Habla con tu familia acerca de tus sentimientos. Esto es lo que os permitirá continuar unidos en los momentos difíciles.
- 3** ¡No dejes de hacer tu vida! Mantente en contacto con tus amigos y tus actividades.
- 4** Habla con otros que hayan pasado por lo mismo. En los lugares donde se desarrollan programas de tratamiento especializados para psicosis podrás encontrar personas en tu misma situación y no te sentirás tan solo.
- 5** Aprende a diferenciar qué cosas pueden cambiar y cuáles no. Una vez que lo sepas, centra tu energía solo en lo que sea modificable. Te hará sentir menos frustrado.



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