



Día Mundial de la Salud Mental



10 de Octubre de 2014. Centro Cultural Islas Malvinas. La Plata

Asociación de Ayuda de familiares de personas que padecen Esquizofrenia

AAFE

La esquizofrenia es una enfermedad mental crónica y discapacitante que afecta la capacidad de las personas de pensar claramente, de manejar adecuadamente sus emociones, tomar decisiones apropiadas, relacionarse con los demás e identificar lo que es real.

Dado que su inicio suele ser a temprana edad, finales de adolescencia o adulto joven, así como prologarse por años, puede tener un impacto negativo en la educación, en las oportunidades laborales, en la posibilidad de tener una vida independiente y una familia estable, además de lograr una vida social en armonía y bienestar.

Sin embargo, la buena noticia es que con el adecuado tratamiento farmacológico y psicoterapéutico, con un ajustado plan de cuidados y de apoyo a los familiares que conviven con las personas que padecen esquizofrenia, la mayoría de ellos podrán afrontar con éxito los síntomas más severos, maximizar su funcionamiento individual y alcanzar oportunidades vitales de estudio y trabajo, así como disminuir y evitar las dolorosas y temidas recaídas.

Un recurso humano esencial, que lidera la recuperación y el mantenimiento de la mejoría y que suele ser olvidado o no tenido en cuenta como corresponde, está constituido por los miembros de la familia, quienes regularmente son los que brindan los cuidados más próximos y más delicados.

Debe tenerse en cuenta que la tarea del familiar, hecha siempre con el mayor de los afectos que existe, implica alto consumo de tiempo, mucha energía, recursos emocionales y económicos. Es por ello que, desafortunadamente, todo esta tarea implica un gran carga, de estrés, ansiedad y hasta bajo nivel de satisfacción con su propia vida.

Para este problema, también aquí, hay opciones esperanzadoras. Informarse sobre la enfermedad y como afrontarla, acceder a grupos de apoyo y ayuda mutua (como es AAFE) y facilitar, cuando sea necesario, un cuidado compartido con auxiliares terapéuticos, son las herramientas y dispositivos que posibilitan un tránsito exitoso en pos de la mejor resolución de este serio problema de salud.



Día Mundial de la Salud Mental



10 de Octubre de 2014. Centro Cultural Islas Malvinas. La Plata

Asociación de Ayuda de familiares de personas que padecen Esquizofrenia

AAFE

Recomendaciones a familiares y cuidadores para ayudar más efectivamente a las personas que sufren esquizofrenia

- Recuerde que la esquizofrenia es una enfermedad médica. No se sienta avergonzado si algún miembro de su familia la padece, del mismo modo que no lo pensaría para otras enfermedades como la diabetes o la hipertensión arterial.
- La esquizofrenia no es una falla de la persona ni de la familia. No se sienta culpable ni busque a alguien para culpar o responsabilizar. La aceptación es muy importante, esencial para ayudar como se puede y debe.
- Infórmese sobre los síntomas de la enfermedad en su familiar enfermo. Pequeños indicios como cambios en los patrones de sueño, mayor aislamiento social o abandono de actividades productivas, pueden ser indicadores de una próxima recaída. Su detección precoz podría evitar una nueva etapa de agudización y hasta una potencial reinternación.
- Establezca una rutina de actividades de seguimiento para ayudar a su familiar enfermo, sencilla y pautada.
- Hágale saber que no está solo para enfrentar la enfermedad.
- Mantenga siempre la vía de comunicación abierta, directa, franca.
- Trate de no mostrarse ansioso, angustiado, estresado por el cuidado del familiar enfermo.
- Evite críticas y descalificaciones, así como mostrarse enojado cuando los logros escasean.
- Dialogue siempre con palabras y sobre todo gestos que no induzcan a la desconfianza, reprobaciones ni desautorizaciones.
- Elogie siempre las metas alcanzadas pero sin ser muy efusivo en sus celebraciones, sin alabanzas exageradas ni adulaciones poco creíbles.
- Tener siempre presente que el cuidado de las personas con esquizofrenia emocional y físicamente importantes y pueden llegar a sentirse agotados. Por ello, tómese su tiempo para atender sus necesidades personales.
- Si su familiar no puede ser cuidado en el hogar, hable con su médico para explorar posibles alternativas como el acompañamiento terapéutico o centro de día