

# Consejos para familiares de personas que tienen enfermedades mentales

Adaptado por AAFE de NAMI.org

Si tiene dificultades para aceptar la enfermedad mental de su hermano, padre, madre o hijo, debe saber que hay muchas personas que están pasando por lo mismo. La mayoría de los familiares de las personas que tienen trastornos psiquiátricos consideran que la enfermedad mental de su pariente es un evento trágico, que cambia negativamente la vida de toda la familia, de forma fundamental y para siempre.

Para usted, el comportamiento extraño e impredecible de su ser querido puede ser algo devastador, con un nivel de ansiedad que puede ser muy alto cuando lucha en cada episodio de la enfermedad y se preocupa por el futuro.

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

Un buen punto de partida para aprender a sobrellevar esta situación es obtener toda la información posible sobre las enfermedades mentales, tanto educándose con los profesionales que asisten a sus familiares enfermos, con folletos o libros que los médicos o psicólogos le sugieran y, también, hablando con otras familias que hayan pasado por las mismas instancias.

A continuación se presentan algunos conceptos que Ud debiera tener presente y recordar, para que le sirvan de ayuda a medida que aprenda a vivir con un familiar que tiene una enfermedad mental:

- Usted no puede curar el trastorno mental de su padre, madre o hermano, aunque sí puede ayudarlo y mucho.
- Nadie es culpable de la enfermedad que su familiar tiene.
- Los trastornos 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 tener una evolución inesperada, tanto empeorar como mejorar.
- Si se siente bajo mucha presión en esta situación, es que quizás está dando demasiado de Ud mismo o espera demasiado de lo que Ud haga.
- Es tan difícil para la persona enferma aceptar su condición como lo es para el resto de la familia.
- Siempre es más útil que todas las personas involucradas acepten la enfermedad, para así afrontarla con más chances de éxito.
- Los delirios que sufren las personas enfermas tienen muy poco o nada que ver con la realidad, así que no es conveniente discutir ni intentar convencerlos de su error. Es una manifestación de la enfermedad que requiere la intervención de la medicación para resolverlo.
- Recuerde que esto que le ocurre a su familiar es una enfermedad y que por lo tanto hay que pensar que una cuestión es la persona y otra es su enfermedad. No es verdad que de pronto su familiar se volvió malo, agresivo o abandonado (estas son manifestaciones de la enfermedad como lo es la glucemia alta en la diabetes o la falta de fuerzas si hay fiebre alta).
- No está bien que se sienta abandonado por el familiar enfermo. Usted también tiene necesidades y emociones que deben ser atendidos, pero que cuando el trastorno mental está activo, se suele dificultar la compañía que el enfermo le puede llegar a dar.
- Lo más probable es que Ud se enfrente al estigma de un público temeroso y prejuicioso. Ud debe entender que la enfermedad mental de su familiar no es motivo de vergüenza. Si así lo comprende, afrontará mas efectivamente la enfermedad mental y sus consecuencias
- Es posible que tenga que modificar las expectativas que Ud tiene de la persona enferma. También es muy factible que tenga que reevaluar la relación emocional que Ud tiene con la persona enferma.
- Reconozca la increíble valentía que muestra su hermano, padre o madre al luchar contra una enfermedad mental, y lo difícil que es.

- 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 a su lado.
- Después de la negación, la tristeza y la rabia llega la aceptación. Si a esto se le agrega también el entendimiento, se genera entonces la comprensión de la enfermedad mental.
- Es absurdo pensar que usted podría corregir una enfermedad biológica como la diabetes o la hipertensión con sólo hablar, así como también es inconsistente creer que hablando se pueda curar la esquizofrenia o el trastorno bipolar. No obstante, siempre es muy útil hablar de los problemas individuales y las complicaciones sociales que estas enfermedades acarrearán y como afrontarlas.
- Los síntomas de la enfermedad podrían cambiar con el tiempo aunque el trastorno subyacente permanece.
- Debe pedir a los profesionales que le den información y le expliquen el diagnóstico, así como las razones por las que le indicó un determinado medicamento.
- Usted tiene el derecho de procurar su seguridad personal y obtener la mayor información sobre la enfermedad mental del familiar.
- Un comportamiento extraño puede ser un síntoma del trastorno mental subyacente, 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 para poder prevenirlo.
- No asuma toda la responsabilidad de lo que debe hacer su familiar enfermo.
- Es importante establecer lo que es práctico para las personas que tienen enfermedades mentales.
- Usted no es un trabajador social profesional de la salud mental a sueldo. Su papel es ser hermano o hermana, hijo o hija, no un trabajador sanitario especializado.
- Las necesidades de las personas enfermas no necesariamente tienen toda la misma prioridad.
- Si usted no se puede cuidar a sí mismo, no puede cuidar a otra persona.
- 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. Acepte estas emociones para entonces poder manejarlas!
- Usted no está solo. Comentar pensamientos y sentimientos a un grupo de apoyo ha ayudado a muchas otras personas en todo el mundo.
- 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 entonces volverse menos crítico, sentencioso y egocéntrico, como para entonces ayudar a su familiar enfermo como corresponde y se merece.