

Punto
de
Inflexión

amafe
.org

Punto de Inflexión

amafe
.org



Cuando nos dicen que tenemos esquizofrenia parece que la vida cae con todo su peso sobre nosotros. Posiblemente llevabas una temporada muy difícil, no entendías lo que te pasaba, estabas confuso, tenías miedo... y al oír esta palabra no parece que la cosa mejore... ahora puede incluso que estés asustado de ti mismo, que te cuestiones, te culpes, te avergüences...

Pero estamos seguros de que, a medida que vayas conociendo qué es la esquizofrenia, irás perdiendo muchos de esos miedos que te acompañan en este momento.

NO SE TRATA DE
donde estés



Sé consciente

Posiblemente frente al diagnóstico hayamos tenido una reacción normal llamada “**Duelo**”. El duelo es un proceso en el que podemos experimentar diferentes emociones:

- ▶ A veces no queremos darnos cuenta, atribuimos las **experiencias psicóticas** a otras razones, permanecemos en un estado como si no hubiera pasado nada.
- ▶ En ocasiones aparecen **sentimientos de injusticia**, podemos intentar echar la culpa a los demás o enfadarnos.
- ▶ También es posible que sintamos **culpa**, **vergüenza**, **pérdida** de una **identidad** personal. Lo vemos todo muy “negro”, éste no soy yo...
- ▶ Lo ideal es llegar a un punto en el que podamos **aceptar el diagnóstico** y que pese a ello, el mundo no acaba aquí.

Al final lo importante no es la etiqueta “esquizofrenia” si no como las **experiencias** que hemos tenido han influido e impactado en nuestra vida. **Aceptar** que algo nos ha ocurrido es el primer paso de la recuperación.

CUANTOS **+** conocimiento
adquieres



Conoce la esquizofrenia

La palabra **esquizofrenia** se utiliza para describir un conjunto de experiencias que, de alguna manera, alteran el contacto que tenemos con la realidad.

¿Cómo **altera** la esquizofrenia **la realidad**?

A través de **estímulos que sólo tu percibes**, tan convincentes que resulta difícil discernir si son o no reales. Por ejemplo escuchar voces que hablan cuando no hay nadie o que la comida te huela a podrido cuando a todo el mundo le parece que está bien.

Cuando mantenemos **creencias** o **ideas muy fijas** que son irrefutables y que otras personas no comparten o consideran extrañas o irreales. Por ejemplo sentir con certeza que las personas con las que te cruzas por la calle están vigiándote o interpretar mensajes dirigidos a ti en las noticias...



En ocasiones también te puede **resultar complicado concentrarte en las cosas**, mezclando pensamientos o sintiendo que las ideas fluyen con demasiada rapidez.

En algunos momentos puedes sentir como si te faltase energía y que aquellas cosas con las que solías disfrutar parece que ahora no te llenan. Puede que tus **emociones** sean **menos intensas**, que pierdas el interés por relacionarte con los demás...

Posiblemente todo lo que hemos mencionado antes, lleve a que te comportes de forma diferente y a que los demás te hagan saber que **te notan extraño**.

¿Por qué es importante **conocer la Esquizofrenia**?

Para evitar las emboscadas de un trastorno que altera la forma en que te relacionas con el mundo; es **vital entender** cuáles son sus mecanismos **ganando de esta forma control** y **perdiendo el miedo**. El conocerla nos hace más humildes y críticos con las conclusiones que sacamos. ¡Ponte en guardia!

Aprende a identificar las señales de aviso



Aprender a **identificar cuáles son nuestras señales de aviso** puede ayudarnos a **evitar recaídas** o a afrontarlas de mejor manera. Antes de que se presente una crisis suelen aparecer **señales** como:

- ▮ Inquietud
- ▮ Ansiedad
- ▮ Irritabilidad
- ▮ Alteraciones del sueño (exceso o defecto)
- ▮ Desconfianza, suspicacia o duda constante
- ▮ Preocupación excesiva por las cosas
- ▮ Cambios bruscos en el estado de ánimo
- ▮ Mayor aislamiento
- ▮ Abandonar los cuidados de uno mismo



Cada persona vive las experiencias psicóticas de una forma diferente, **no se presentan las mismas características ni influye igual en cada persona**. Por lo tanto siempre podemos aprender de experiencias previas y afrontarlas estando mejor preparados e incluso llegando a frenarlas.

La **familia** y/o los **amigos** pueden ayudarnos mucho en esta identificación ya que pueden hacernos ver mejor algunos de los cambios que estamos experimentando.



Recupera el control de tu vida

La **sensación de pérdida de control** sobre la propia vida tiene un impacto aplastante. El resultado final es una baja autoestima, inseguridad personal, depresión, baja satisfacción con la vida...

No pienses que has perdido el control de tu vida, y si ha sido así **vuelve a retomarlo**. Recuerda que tú eres el que decide sobre tu vida, ¡toma decisiones!

A LOS QUE TE DICEN

— **NO** ERES CAPAZ —

diles, mira...

cómo lo hago



Ten esperanza y no te encasilles

Ahora conoces un poco más acerca de la esquizofrenia. También debes saber que hay **muchas personas que disfrutan de una vida plena**, puede que conlleve más esfuerzo, pero no por ello deja de ser posible. ¡La esquizofrenia está presente pero también es recuperable!

Tú sigues siendo el mismo, el amigo, el hijo, el sobrino... para nada estás loco y **no eres peligroso**. El pensar estas cosas sólo hará que te sientas peor... la idea que muchas veces se tiene sobre las personas que tienen esquizofrenia es irreal y está muy distorsionada.

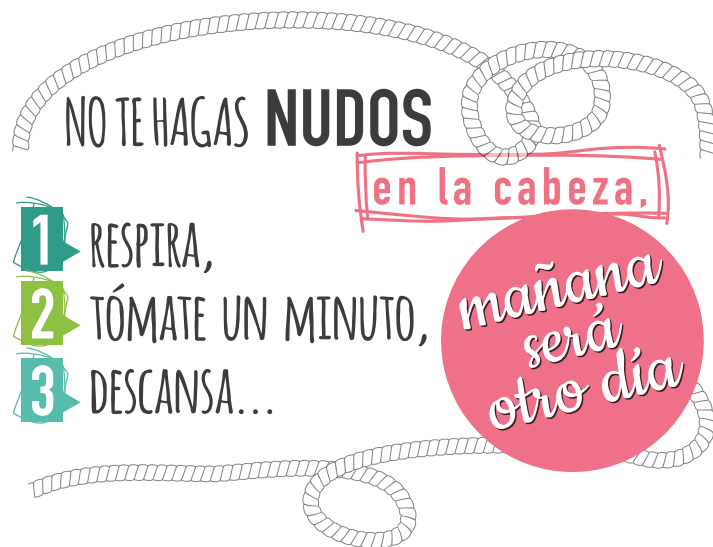
El conocer a personas que han pasado o están pasando por tu misma situación te puede ayudar a verlo de otra manera. **Recuerda:** sigues siendo el mismo, procura no etiquetarte, no te avergüences y no te culpes.

Confía en los profesionales



Los profesionales están para **acompañarte** y **apoyarte en tu recuperación**. Es muy importante que escuches los consejos que te proponen, y que tengas un **diálogo abierto** y basado en la **confianza** para poder crear un espacio seguro y de ayuda.

No dudes en consultar las inquietudes que te vayan surgiendo. Con tu **participación activa** y **colaboración** con los profesionales no habrá obstáculo que se te resista.



Conoce y fomenta factores de protección

Para **evitar recaídas** es muy importante que seas responsable contigo mismo y para lograrlo es importante aceptar que algo te ocurre. Reconocer que algo nos ocurre es el primer paso para la recuperación, porque de esta manera podremos tomar las decisiones encaminadas a que la esquizofrenia tenga el menor impacto posible en nuestra vida.

Los factores de protección pueden ayudarnos a **prevenir las recaídas** y a que **disfrutemos más de nuestra vida**. Dentro de estos factores podemos encontrar:

- ▶ Desarrolla estrategias de **afrontamiento del estrés y resolución de problemas**: el estrés es un factor que muchas veces puede ser el detonante de un episodio psicótico.
- ▶ El hecho de haber tenido/vivido experiencias psicóticas, el diagnóstico, los cambios en la vida... en sí mismos son acontecimientos estresantes, no podemos cambiarlos, pero sí podemos **cambiar cómo los percibimos y cómo valoramos** nuestros propios recursos personales para superar y enfrentar las situaciones. ¡Enfréntate al estrés con estilo! ¡Cree en ti mismo y en tus capacidades!



- Conseguir un “**equilibrio ocupacional**” te ayudará a disfrutar de nuevo, a vivir experiencias, a tener una actitud más positiva, a sentirte mejor contigo mismo...
- **Evita el consumo de sustancias tóxicas** como alcohol, cannabis y otras drogas, sólo pueden empeorar la situación.
- **Potencia tus hábitos saludables**; come sano, haz deporte... y mímate! recuerda... ¡Mens sana in corpore sano!
- **Involúcrate en el tratamiento**: mantener un buen seguimiento de citas con los diversos profesionales que te ayudan y sobre todo confiar en ellos. Sus consejos son fruto de una larga experiencia. ¡Déjate ayudar!
- Las experiencias psicóticas no son fáciles de comprender; tampoco lo son para tus familiares y/o amigos. Es normal que aquellos que te quieren también estén preocupados y confusos. ¡**Hacer equipo** con las personas que te importan puede ser el **punto de apoyo** que te permita mover tu mundo!



DEJA DE ESPERAR



que las cosas pasen

...

sal ahí fuera y

HAZ QUE PASEN



Tienes que abrirte al mundo: muévete, sal y relaciónate

Desde casa poco podemos hacer para mejorar nuestra vida o nuestro estado de ánimo. La **clave** siempre está en vivir experiencias, en compartirlas con los que nos rodean, en disfrutar...

El mundo está a tu alcance, sólo tienes que salir y descubrir todo lo que te puede ofrecer. ¡Ponte en marcha y no lo pienses más!

Lleva a cabo tu proyecto de vida



Aunque la esquizofrenia haya irrumpido en tu vida, **puedes volver a soñar y a diseñar tu futuro**. Ciertamente es que en algunos momentos, faltan las ganas, la energía, y tal vez el miedo se apodera de ti, pero tienes que luchar para volver a tener una vida llena de alegría, sueños, proyectos...

Piensa, reflexiona, tomate tú tiempo pero **nunca dejes de visualizar tu futuro** e idear la forma de conseguirlo. Si ves que eso te cuesta, o te sientes bloqueado, mira a tu alrededor porque seguramente tengas a mucha más gente de lo que crees dispuesta a apoyarte en esta difícil tarea.

Elige la vida que quieres vivir, ¿no te parece que éste es un buen momento para empezar?



Realizado por:
Jessica Matamoras Luna
Jose Luis Rico Prieto
Daniel Jiménez Calles

Elaborado por:



Con el Aval científico de:



Con el apoyo de:



Con el patrocinio de:

