

CONVIVIR CON LA RECUPERACIÓN

LAS PERSONAS QUE SE RECUPERAN DE ENFERMEDADES MENTALES DICEN QUE SIENTEN LO SIGUIENTE:



#mentalillnessfeelslike

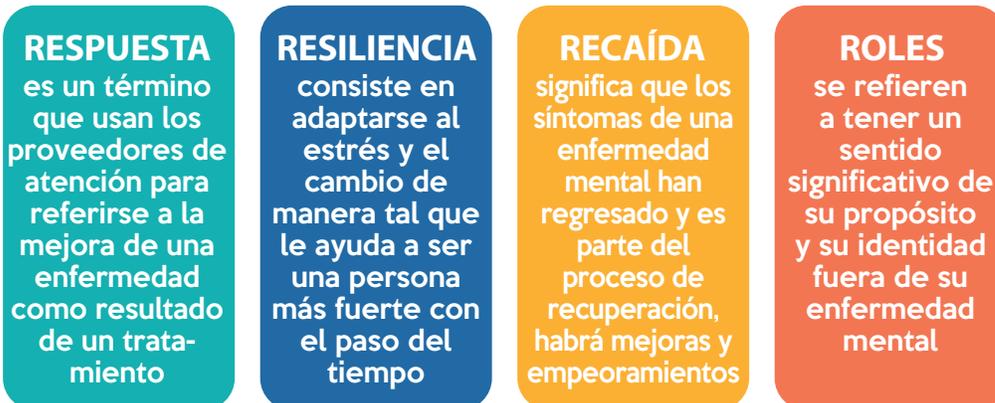


Comparta cómo es para usted recuperarse de una enfermedad mental a través de palabras, imágenes o videos, y publíquelos en las redes sociales con la etiqueta **#mentalillnessfeelslike**.

Las publicaciones se mostrarán en mentalhealthamerica.net/feelslike donde también puede enviar sus aportes en forma anónima si lo prefiere..

- ▶ Hable de sus propias experiencias
- ▶ Ayude a quienes quizás tienen dificultades para expresar lo que sienten a descubrir si padecen signos de una enfermedad mental
- ▶ Termine con la discriminación y la vergüenza que se asocian con las enfermedades mentales
- ▶ Muestre a los demás que no están solos en sus sentimientos y síntomas

LAS OTRAS PALABRAS CON «R» QUE SE ASOCIAN CON LA RECUPERACIÓN



LA RECUPERACIÓN ES:

- ▶ Un proceso de cambio a través del cual los individuos mejoran su salud y bienestar, dirigen sus propias vidas y luchan por alcanzar su máximo potencial!
- ▶ Recuperar cosas perdidas y reconstruir relaciones
- ▶ Confiar en uno mismo
- ▶ Encontrar tu lugar en el mundo
- ▶ Cambios en el estilo de vida
- ▶ Comprender lo que te ayuda y no te ayuda a sentirte mejor
- ▶ Sentir que mereces respeto y que te tratan con respeto
- ▶ Algo que lleva tiempo
- ▶ Gradual, con momentos felices y momentos tristes
- ▶ Hacer lo que se puede para ayudar a los demás y ayudarse a sí mismo en el proceso
- ▶ Recobrar el poder
- ▶ Recibir más de lo que te resulta importante

LA RECUPERACIÓN NO ES:

- ▶ Instantánea
- ▶ Un programa de 12 pasos, pero algo así puede ayudar
- ▶ Una solución uniforme para todos
- ▶ No se encuentra en una píldora, aunque la medicación ayuda a muchas personas a recuperarse
- ▶ Un destino al que se arriba y se permanece allí; es un viaje constante
- ▶ Fácil, requiere trabajo arduo y dedicación
- ▶ Una cura

CONSEJOS PARA ENFRENTAR LA RECUPERACIÓN



Acepte la idea de cambio. Hacer cambios en el estilo de vida es difícil para todos, pero necesitará prepararse mentalmente para comprender que el cambio es necesario (y vale la pena hacerlo) a fin de lograr la recuperación.



El apoyo de los pares ofrece mucha energía. Los servicios de apoyo de pares lo conectan con alguien que ya ha vivido lo mismo que usted y pueden ayudarlo a encontrar su propia manera de atravesar el proceso de recuperación. Algunos lugares en los que puede encontrar apoyo de pares son su filial local de MHA, centros de salud mental de la comunidad, centros sociales y grupos de apoyo dirigidos por pares.



Perdónese a sí mismo si falla. La recuperación no se logra de un día al siguiente, y habrá días en los que estará muy bien y días en los que se sentirá pésimo. Tener un mal día o mostrar signos de recaída o reincidencia no significa que no ha progresado o que debería dejar de intentar sentirse mejor. Sea amable consigo mismo y siga luchando por la vida que desea.



Infórmese sobre todos los recursos disponibles que pueden ayudarlo en su recuperación. La terapia y la medicación son dos opciones de tratamiento ampliamente conocidas, pero la recuperación es más que el tratamiento. Entre otros recursos y servicios se incluyen los siguientes: gestión de casos, empleo asistido, educación asistida, apoyo familiar, líneas de ayuda, especialistas de apoyo de pares y psicoeducación.



Piense a quién puede recurrir entre sus amigos y familiares para obtener ayuda. Usted debería importarle a la persona o personas que elija, y ellas deberían creer en usted y en su valor. Tener alguien a quien llamar o con quien reunirse si se siente solo o comienza a tener dificultades puede ayudarlo a sentirse mejor y responsabilizarse por sí mismo y sus objetivos de recuperación.



Establezca metas de éxito para sí mismo creando planes de recuperación que sean posibles de cumplir. Pruebe este ejercicio: piense en un cambio que desea hacer que lo ayude a lograr un objetivo de recuperación. Luego, califique su confianza en su habilidad de lograr ese cambio en una escala de 1 (no confía) a 10 (cree que puede lograrlo). Si no siente confianza a un nivel de 7 o más, revise su plan. Comience con cambios más pequeños que esté seguro que podrá lograr, y siga con cambios más difíciles para lograr sus objetivos con el tiempo.

ENCUENTRE AYUDA EN SU ÁREA

Visite mentalhealthamerica.net/find-affiliate para localizar una filial de MHA en su área

Utilice el localizador de tratamientos de SAMHSA para buscar proveedores de tratamientos en findtreatment.samhsa.gov

 /mentalhealthamerica

 @mentalhealtham

 @mentalhealthamerica

 /mentalhealtham

 /mentalhealthamerica

www.mentalhealthamerica.net

LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE

EN TODAS LAS ETAPAS DE UNA ENFERMEDAD MENTAL, PERO CUANTO ANTES SE TOMA ACCIÓN, SERÁ MÁS FÁCIL RECUPERARSE

Para obtener más información, visite: mentalhealthamerica.net/recovery

LAS PRUEBAS DE SALUD MENTAL PUEDEN AYUDAR A DETECTAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL CON ANTICIPACIÓN — B4STAGE4.

Comprender el estado de su salud mental es el primer paso para la recuperación.

Una prueba de salud mental no es un diagnóstico, pero puede ser una herramienta útil para comenzar una conversación con su médico o un ser querido acerca de su salud mental.



www.mhascreening.org

Anónimo • Gratis • Confidencial

Si usted o una persona que usted conoce están en crisis, llame al 1-800-273-TALK (8255), visite la sala de emergencias más cercana a su domicilio o comuníquese al 911.

MHA
Mental Health America
B4Stage4