

CAMINO A LA RECUPERACIÓN

"Definitivamente hay vida después de la psicosis... si trabajas arduamente y con los sistemas de apoyo adecuados, claro que puedes vencerla... simplemente es el principio de una nueva y más plena vida".

-Cita de un graduado de EASA

¿Qué es lo que le interesa?

- La relación con familiares y amigos
- Hacer la diferencia
- Divertirse
- Poder mantenerse a sí mismo
- Tener una casa
- Poder asistir a la escuela
- Tener un trabajo

La psicosis afecta todo esto directamente, pero la puedes vencer si tienes la información, aptitud y el apoyo adecuado. Los siguientes pasos se basan en la experiencia de otros que han sufrido de psicosis.

Los síntomas y el proceso de recuperación son diferentes para cada persona. Sin embargo, podemos aprender mucho de la experiencia de los demás; EASA intenta resumir estas experiencias y así aumentar las posibilidades de una recuperación exitosa para los jóvenes.

1 Identificar el problema

La siguiente lista le ayudará a identificar si está experimentando alguna condición que necesita atención. En algunos casos, las personas que lo rodean perciben cambios que usted no. Si ha experimentado cualquiera de los siguientes cambios por varios días, o si alguien cercano a usted los ha notado, sería recomendable una revisión médica:

Cambios de percepción

- Todo parece, suena y se siente diferente que antes. Por ejemplo: Más confuso y difícil de

entender para lo que son las cosas.

- Ver o escuchar cosas que los demás no.
- Hay otros cambios que son difíciles de explicar, tales como la percepción de distancia o tiempo.

Cambios de humor

- Enojarse o deprimirse desmedidamente en relación con las circunstancias.
- Constantes altibajos;
- Miedo a que los demás lo lastimen.

Cambios del pensamiento

- Obsesionarse con respecto a ciertas ideas;
- Pensamientos acelerados;
- La aparición de creencias inusuales.

Cambios a la hora de dormir

- No dormir, dormir todo el tiempo o dormir contrario a lo habitual.

Se vuelve más difícil hacer algunas cosas

- Experimenta problemas con la capacidad de retentiva o concentración.
- No logra buenos resultados en escuela o el trabajo.
- Experimenta problemas en las relaciones con familiares o amigos.
- Se aleja socialmente de las demás personas.
- No le da importancia al cuidado personal: comer, mantenerse limpio, etc.

Las personas que lo rodean expresan su preocupación de que hay algo mal

Cambios físicos

- Cambios en el apetito, u otras señales de enfermedad física.

A menudo las personas con psicosis no reconocen que tienen un problema. Es usual que los demás noten cambios significativos e insten a la persona a buscar ayuda. Para la mayoría de las personas que padecen de psicosis es difícil aceptar la necesidad de tratar esto como una enfermedad. ¿Por qué?

- Sin importar la enfermedad, la mayoría de personas pasan por un periodo de negación en el cual no aceptan la necesidad de tratarse. Es una algo normal dentro del proceso de adaptación.
- Como la psicosis afecta el cerebro directamente, la percepción de experiencias parece inmediata y real.
- La psicosis también puede afectar la habilidad de "diferenciar la realidad" (el analizar críticamente si sus conclusiones son correctas).
- Muchas personas tienen ideas incorrectas o desfasadas de lo que es la "psicosis" u otros términos similares. Probablemente tienen un "estigma interno"- dicho de otra forma, no pueden aceptar las enfermedades por su nombre debido a todas conclusiones negativas que tienen sobre esas palabras.

Muchas personas definen este problema a su manera y con sus propias palabras. Ejemplos del lenguaje común que algunas personas utilizan para describir sus experiencias:

- "Sensibilidad especial"
- "Incapacidad de procesar información"
- "Habilidades especiales"
- Dificultad para concentrarse o conciliar el sueño

Para ciertas personas algunos síntomas son más difíciles de detectar que para otras, sin embargo los demás pueden notar los cambios.

Algunos de los síntomas MÁS FACILES de detectar son:

- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para conciliar el sueño
- Alucinaciones visuales o auditivas, aunque muchas personas no saben cómo interpretarlas
- Dificultad con las actividades diarias en la escuela, el trabajo o el hogar

Algunos de los síntomas MÁS DIFÍCILES de detectar son:

- Cambios en el proceso mental y la forma en que llega a conclusiones.
- Cambios en la motivación, carácter o estado de ánimo.

Para algunas personas es más difícil reconocer la psicosis debido a creencias culturales o religiosas. Un consejero capacitado puede ayudarle a establecer la diferencia.

2 Buscar apoyo

- La familia y amigos son una de las partes más importantes en el proceso de recuperación.
- Busque ayuda de alguien en quien confía para que le apoye durante este proceso.
- Su familia y amigos necesitarán apoyo e información, de la misma forma que usted.
- Motívelos a educarse a la vez que usted también lo hace.
- Autorice a los médicos y consejeros con los que trabaja para que puedan hablar con las personas que lo apoyan.
- Mantenga trato con otras personas- ¡La interacción social es muy importante en la recuperación!

3 Estar a salvo

- Si está molesto, inquieto o muy lleno de energía, intente canalizar esto en actividades

seguras. Exprésese con palabras, no con acciones, para manifestar sentimientos fuertes.

- Mantenga un contacto a quién llamar. Lleve el número de teléfono usted y póngalo en varios lugares alrededor de la casa. (Contactos en casos de crisis)
- Tenga un segundo plan: ¿qué pasa si la primera persona no contesta?
- Anticipe y prepárese para lo que puede pasar. Hable con un consejero acerca de las mayores causas de estrés y las cosas por las que debe estar atento. Identifique lo que puede hacer para evitar una crisis.
- Involucre a otras personas en el plan: familia, amigos y profesionales en quienes confía. Pídeles que participen activamente y asegúrese que tengan una copia del plan.
- Considere la posibilidad de crear una directiva por anticipado de cuidado médico. Este es un documento legal que explica los procedimientos que quiere que se realicen en caso de una emergencia psiquiátrica. Puede encontrar más información sobre las directivas por anticipado de cuidado médico en el sitio web de Derechos para personas con discapacidades de Oregon: <http://www.disabilityrightsoregon.org/>
- Consulte la sección de recursos para obtener más información sobre la planificación en caso de crisis.

4 Mantener una mente abierta

- Una vez encuentre un médico o consejero de confianza, comparta con ellos lo que siente y cómo lo está manejando.
- Ponga atención si otras personas expresan su preocupación por cambios en su comportamiento o forma de pensar. A menudo, las personas que nos rodean son capaces de notar los cambios mejor que nosotros.
- Preste atención a las observaciones de otras personas de confianza, y trabajen juntos para llegar a una comprensión mutua.
- Concéntrese en las cosas que siempre le han importado (la escuela, el trabajo, los pasatiempos, las relaciones, etc.).

5 Mantener la esperanza

- Intente conocer a otras personas que hayan pasado por lo mismo y que han salido adelante.
- Recuerde: ¡Usted no es una enfermedad! No acepte suposiciones negativas acerca de términos como "psicosis", "esquizofrenia" o "trastorno bipolar".
- Manténgase rodeado de personas positivas y evite estar cerca de gente que actúa negativamente hacia usted.
- Dese tiempo para recuperarse y reconozca sus propios méritos por lo que es capaz de hacer.

6 Asumir la responsabilidad

- Hágase responsable de su propia vida, aunque otros ofrezcan apoyo, nadie más puede hacerlo por usted.
 - Utilice todo el material de ayuda y recursos a su disposición.
 - Escuche, escuche, escuche.
 - Haga preguntas y exprese sus preocupaciones.
 - Escriba: mantenga un listado de lo que funciona, lo que no funciona y las razones.
 - Encuentre lo que funciona para usted y compártalo con los demás.
 - Fíjese metas a corto y largo plazo.
 - Tome pequeños pasos a la vez. Está BIEN que se respalde en otros.
 - La mayoría de las personas necesitan de mucho apoyo durante la recuperación, y a veces necesitan que los demás tomen decisiones por ellos temporalmente.
 - Dígale a los demás lo que quiere y necesita.
-

7 Conocer sus derechos

Sin importar lo mal que una persona pueda estar, tiene ciertos derechos marcados por la ley. El sitio web de Derechos para personas con discapacidades de Oregon (www.disabilityrightsoregon.org) tiene una excelente descripción de los mismos. Entre sus derechos están:

- Tomar decisiones informadas sobre su tratamiento.
- A una acomodación razonable (adaptaciones) en el trabajo, la escuela (para un buen recurso, visite: <http://www.bu.edu/cpr/jobschool>) y la vivienda.
- Recibir asistencia médica y financiera si tiene alguna discapacidad que le impida trabajar.
- Elegir su propio tratamiento.
- Aunque su enfermedad ponga en peligro su bienestar o el de otros, aún tiene muchos derechos, incluyendo el debido proceso y ser tratado con respeto.
- Los familiares también pueden tener derecho a tomar tiempo libre en el trabajo a través de la Ley de Licencia por razones Médicas y Familiares (FMLA, por sus siglas en inglés).

8 Elegir el tratamiento adecuado

Una vez que complete la evaluación, el doctor y consejero podrán proporcionar detalles preliminares sobre el diagnóstico y el tipo de tratamiento más recomendable. Uno de los objetivos de la AESA es darle apoyo para que tome sus propias decisiones acerca del tratamiento.

Normalmente el tratamiento para la psicosis incluye:

- Constantes ajustes de la evaluación y el diagnóstico.
- Medicamentos recetados por un psiquiatra o enfermero(a) psiquiátrico.
- El educarse acerca de la enfermedad, el proceso de recuperación, sus derechos y recursos.
- La asesoría de un profesional de la salud mental para:
 - ayudarle a adaptarse a la situación
 - aprender a controlar los síntomas
 - esclarecer y apoyar el progreso hacia sus metas

- mantener su autoestima
- Participación en grupos de apoyo con personas que han pasado por una situación similar.
- Ayuda con la situación financiera, vivienda, relaciones interpersonales, la escuela, el trabajo y otras áreas que la psicosis puede haber afectado.
- Apoyo para familiares y amigos.

Usted y su equipo desarrollarán un plan para identificar las metas más importantes, y cómo lo ayudarán a alcanzarlas. Normalmente hay un "plan de tratamiento" por escrito que identifica cuáles son las metas en las que está trabajando, quién está haciendo qué y cuándo. Si desconoce lo que está incluido en el plan, debe pedir una copia. Este plan de tratamiento debe basarse en las metas que usted tiene.

9 Medicamentos

La mayoría de personas que padecen de psicosis necesitan tomar medicamentos para controlar los síntomas. Los antipsicóticos ayudan a mejorar el balance químico del cerebro. Hay dos tipos generales de antipsicóticos: típicos y atípicos. Los antipsicóticos "típicos" son los medicamentos más antiguos. Tienden a tener más efectos secundarios relacionados con la movilidad, y por esta razón se utilizan con menos frecuencia que los antipsicóticos "atípicos". Generalmente, quien receta el medicamento intentará encontrar una dosis lo suficientemente baja para evitar demasiados efectos secundarios pero la adecuada para controlar los síntomas. Es muy importante que hable con el médico sobre cualquier efecto secundario o si está pensando en reducir o cambiar los medicamentos.

NOTA IMPORTANTE: Puede tardar hasta 8 semanas para que el medicamento haga efecto. Es primordial que siga el tratamiento durante el tiempo suficiente para determinar si es eficaz. También, a veces algunos pacientes experimentarán efectos secundarios más severos durante las primeras dos semanas, los cuales desaparecen poco después. El médico asimismo le puede recetar un medicamento contra la ansiedad, un relajante, o un antidepresivo.

Asegúrese de hablar con el médico sobre:

- ¿Cómo sabrá si medicamento está funcionando? (¿Cuáles síntomas está tratando?)
- ¿A qué hora debe tomar el medicamento?

- ¿Qué debe hacer si olvida tomar una dosis?
- ¿Cuánto tiempo demorará para que pueda ver una mejoría?
- ¿Por cuales efectos secundarios debe estar atento, y qué debe hacer si los padece?

10 Adaptación

La psicosis es una enfermedad sin culpables. Una adaptación exitosa pasa por diferentes etapas, las cuales pueden repetirse y traslaparse.

La esta enfermedad trae muchas pérdidas, y la mayoría de las personas que la sufren pasan por un proceso de duelo para sanarlas. Algunas etapas previsibles de duelo incluyen:

La negación, cuando no está dispuesto a reconocer que hay algo malo. Es común que las personas se alejen de los demás durante esta etapa.

Recuerde: No acoja estigmas o suposiciones negativas. Usted es una persona única, talentosa y con mucho que dar. Su aporte será más grande que cualquier reto o inconveniente al que se enfrente.

Enojo (con usted mismo, los demás o el sistema). Hable de sus sentimientos con alguien en quien confía. ¡Recuerde que usted es responsable de su comportamiento! Elija no echar culpas.

Negociación (creer que si hace algo, las cosas volverán a ser como eran antes). Si tan solo me tomo el medicamento, si rezo, si trabajo intensamente. La realidad es que la psicosis cambia la vida de las personas. Los cambios pueden ser positivos a través de una adaptación exitosa.

Depresión, está bien y es natural sufrir de depresión como parte del proceso de recuperación. Es simplemente parte del proceso. Le puede ser útil el conocer a otras personas que han sufrido de psicosis y que están llevando una vida prospera. Esto le ayudará a aferrarse a la esperanza de un futuro positivo. También, hable con su médico y consejero acerca de estos sentimientos.

Aceptación. La aceptación implica el reconocer que usted es quien tiene la "llave a una mejor vida."

Durante esta etapa se empieza a sentir más compasión por los demás. Es entonces cuando comienza una recuperación duradera.

11 Educarse

Una parte del proceso de recuperación es aprender sobre las cosas que le afectan. Eso incluye su condición médica específica/diagnóstico y otras cosas que se relacionan con sus metas establecidas. Su médico y consejero serán una gran fuente de información. También, debería buscar un consejero universitario, de rehabilitación vocacional u otras personas que tengan el conocimiento específico que necesita.

Hay muy buenos recursos de autoayuda, algunos de los cuales se enumeran en este sitio web en la sección de "links" (enlaces).

12 Establecer objetivos y su propio ritmo

Sepa a dónde quiere llegar, pero vaya un paso a la vez. Establezca pequeñas metas específicas a corto plazo y manténgase enfocado en ellas; realice los cambios poco a poco. Pat Risser, un experimentado defensor de la salud mental, utiliza la analogía de una escalera. Usted ha progresado en la vida durante mucho tiempo, al pasar de un peldaño a otro. Pero cuando sufre de psicosis, es como caerse de la escalera. Se necesita algún tiempo para recuperarse, y cuando se empieza a sentir mejor otra vez puede inclinarse a querer volver a donde estaba; pero si lo hace, hay una gran probabilidad que recaerá. Hay una mayor posibilidad de tener éxito si toma las cosas poco a poco, un paso a la vez, y con el tiempo encontrará el camino de regreso a donde estaba y llegará más lejos. Además, se dará cuenta que sus nuevas habilidades y experiencias le serán útiles en el futuro.

13 Prevenir recaídas

Un detalle importante para una recuperación a largo plazo de la psicosis es la planificación de recaídas. Entre más experiencia tenga, se conocerá mejor a usted mismo, y será más proactivo en el manejo de su propia salud.

Algunas buenas noticias:

La mayoría de veces, es posible detectar y prevenir una recaída, ya sea antes de que ocurra o en las primeras etapas.

Las estrategias exitosas para prevención de una recaída de la psicosis son similares a las que se usan en otra serie enfermedades agudas.

Las mismas estrategias que previenen una recaída también le ayudarán a estar más saludable en general.

La psicosis es cíclica:

La psicosis y otras enfermedades, tales como trastornos del estado de ánimo tienden a ser recurrentes. Esto significa que pasan por ciertas etapas predecibles:

- La etapa de "estar bien", ya sea antes de un ataque, o cuando los síntomas están en remisión o bajo control.
- La etapa de "cuadro prodrómico", cuando ve señales de alerta temprana que se vuelven más graves (más intensas, más frecuentes y más duraderas).
- La etapa "aguda", cuando sufre los síntomas más evidentes de la psicosis (alucinaciones, delirios y/o trastornos formales del pensamiento).
- La pronta recuperación cuando los síntomas agudos han mejorado y está empezando a estabilizarse.
- Tardía recuperación cuando está regresando a la etapa de "estar bien" (es posible que tenga algunos síntomas persistentes, especialmente problemas de memoria y concentración, pero son controlables y no empeorarán).
- Este mismo patrón se aplica a muchas enfermedades crónicas.

Los factores causantes de estrés afectan la Psicosis:

Todos somos vulnerables a la psicosis, pero algunas personas son propensas a desarrollarla más fácilmente que otras. Las personas que son más vulnerables a la psicosis tienen que ser conscientes que hay cosas que pueden reducir dicha vulnerabilidad (mejorar la resistencia), y hay cosas que los vuelven más vulnerables, a los que nos referimos como "detonantes".

Algunas cosas que pueden empeorar la psicosis ("detonantes"):

- No dormir.
- Vivir en un ambiente muy estresante.
- Relacionarse con personas que lo critican o que son negativas hacia usted.
- Hacer demasiados cambios severos al mismo tiempo (mudarse por su cuenta al iniciar un trabajo de tiempo completo, etc.).
- Aislamiento social extremo.
- El uso de drogas ilegales o alcohol.
- El consumo de grandes cantidades de cafeína.
- No alimentarse o hidratarse correctamente.
- La falta de actividad física.
- Los aniversarios de acontecimientos traumáticos.
- El no tomar los medicamentos recetados.

Cosas que le pueden ayudar mitigar la psicosis:

- Controlar la hora de dormir para poder mantener un equilibrio.
- Evitar sustancias que no hayan sido recetadas.
- Tomar la dosis adecuada de los antipsicóticos recetados.
- Involucrarse en una red de apoyo social.
- Identificar las necesidades más importantes y asegurarse que se cumplan.
- Establecer y dar seguimiento a metas alcanzables.
- Estar en contacto constante con un equipo de profesionales de apoyo.
- Estar activo física y mentalmente.
- Mantener una buena alimentación e ingesta de agua.
- Hacer regularmente cosas que le gustan.

Un plan eficaz contra una recaída incluye las siguiente información:

- Actividades diarias que le ayudarán a mantenerse sano.
- Los detonantes que pueden hacerlo más vulnerable a una recaída, y lo que hará para reducir el impacto.
- Señales de alerta temprana que indican que es posible que se dirige hacia una crisis de psicosis, y lo que hará si estas aparecen.
- Señales de alerta tardías que indican que está en una fase aguda, lo que hará, lo que otros harán, y cualquier otra preferencia o preocupación que tenga (por ejemplo, si tiene que ir al hospital, y hay ciertos medicamentos que funcionan para usted y otros se quiere evitar, y si está en reposo temporal, quien se hará cargo de sus plantas y mascotas, etc.).

Los planes de recaídas se deben revisar regularmente para asegurarse de que funcionan y que están completos. Todos los involucrados en el sistema de apoyo deben tener una copia, al igual que es útil para el equipo local de emergencias tener una copia.

- También tiene derecho a convertir su plan de recaída en directivas por anticipado de cuidado médico. Una directiva por anticipado de cuidado médico es un documento legal que describe lo que quiere que suceda en caso que las cosas lleguen a una etapa aguda en la que es incapaz de tomar buenas decisiones por usted mismo. Para obtener más información, consulte el sitio web de Derechos para personas con discapacidades de Oregon en www.disabilityrightsoregon.org en la sección "Mental Health Law" (ley de salud mental), bajo "Declaration for Mental Health Treatment" (Declaración para tratamiento de salud mental).

¿Cómo crear un plan de recaída?

En base a su experiencia previa, con la ayuda de personas que lo conocen bien y el consejero de salud mental y/o médico, tome nota de la siguiente información:

A. ¿Qué hace diariamente para mantenerse sano?

B. Cuando ha sufrido previas crisis de psicosis, ¿Cuáles fueron los causantes?

¿Hubo factores detonantes evidentes?

¿Qué cambios notó usted o las personas que lo rodean antes de que ocurriera la recaída?

¿Qué cambios se notaron primero, y cómo evolucionaron?

Cada persona tiene diferentes señales de alerta temprana. Puede formarse una buena idea acerca de estos al reconsiderar lo que pasó previo a crisis anteriores. Muy a menudo, los primeros síntomas pueden comenzar a aparecer semanas o incluso meses antes de una recaída.

Comúnmente algunas señales tempranas incluyen:

No dormir

Una paulatina confusión, depresión, ansiedad o irritabilidad

No afrontar el trabajo o los estudios

Aislamiento social

La pérdida de energía o motivación

Sentimientos de desconfianza o paranoia

Creencias inusuales o extrañas

Escuchar voces o tener visiones

Pensamientos obsesivos o acelerados

Una reducción significativa en la habilidad de realizar actividades cotidianas

Sea lo más específico posible al pensar acerca de las señales de alerta temprana. Algunas personas han identificado otros ejemplos únicos de estas señales:

- Reírse con frecuencia y sin razón
- Bañarse más seguido
- Soñar con arañas
- Pintar en lienzos más grande de lo habitual
- Escuchar específicos artistas musicales más a menudo
- Comenzar a pensar que otras personas cambian de forma

Después, piense acerca de lo que los síntomas o cambios que notó posteriormente. Una vez más, sea lo más específico posible.

C. En cada etapa, ¿qué fue lo que hizo que pareció ayudarle a mejorar?

D. Enfóquese en sus fortalezas y recursos

¿Qué recursos tiene a su disposición (personas, lugares, etc.)?

¿Qué ha hecho antes que haya funcionado?

¿Qué le ayuda a relajarse y sentirse mejor cuando está estresado?

E. Ahora, piense cómo prevenir y contrarrestar los síntomas:

¿Qué hará diariamente para ayudar a prevenir los síntomas (como controlar el estrés, un estilo de vida balanceado, medicamentos, etc.)?

¿Cómo va a monitorear los síntomas?

¿Quién más le ayudará a monitorearlos?

¿A qué síntomas debe estar más atento?

¿Qué hará si los síntomas aparecen?

¿A quién llamará y en qué momento?

¿Usted qué hará?

¿Qué es lo que QUIERE que pase si los síntomas empeoran (estrategias que han funcionado antes o que cree que podrían funcionar)?

¿Qué es lo que NO quiere que pase si los síntomas empeoran (estrategias que no han funcionado- por ejemplo: medicamentos que antes no hicieron efecto, las malas experiencias que no desea repetir)?

¿Cuál es su segundo plan?

F. Redacte el plan por escrito con la ayuda del consejero, (y preferiblemente por computadora para que pueda cambiarlo fácilmente)

De vez en cuando, revise el plan y considere lo que funciona o no funciona, y lo que necesita cambiarse.

Asegúrese que quienes lo apoyan han leído y aceptado el rol dentro del plan.

Plan Personal de Prevención de recaídas (Un formulario para que lo imprima)

[Volver al principio](#)

14 Lidar con los síntomas persistentes

Si bien los medicamentos y el estilo de vida usualmente reducen o eliminan los síntomas, algunos de estos pueden persistir:

Puede tener algunos pequeños síntomas persistentes, incluso mientras en tratamiento.

Puede experimentar rebotes debido al estrés, enfermedades u otros factores.

En algunos casos, los medicamentos no controlan síntomas específicos.

Es importante saber que la gravedad de los síntomas no es el indicador más importante en cuanto al éxito de la recuperación. La motivación y la experiencia previa también son importantes. Si realmente desea algo en la vida, puede aprender a lidiar con los síntomas con el fin de alcanzarlo.

Los síntomas son sólo eso: síntomas. No le impiden esforzarse por sus metas. La forma en la que reacciona a estos es lo más importante. Por ejemplo, si oye voces que le dicen lo que debe hacer, y las obedece, es probable que se meterá en problemas. Le irá mucho mejor si aprende a ignorar estas voces y a tomar sus propias decisiones.

Hay ciertas herramientas específicas que le ayudarán hacer frente a los síntomas:

Técnicas de relajación. Usualmente, los síntomas se relacionan con el estrés, si aprende a controlarlo, también aprenderá a controlar los síntomas. Algunas cosas que puede hacer que le

ayudarán a controlar el estrés:

Ejercitarse regularmente.

Enfocar su energía en cosas que le gustan y le resultan fáciles.

Realizar actividades rutinarias tranquilas, tales como la lectura, la jardinería, tomar un baño.

Mantenga un horario regular para la hora de dormir de al menos 8 horas diarias.

Pase tiempo con personas a las que les agrada y tienen actitud positiva hacia usted.

Habilidades de observación. Al observar su propio estado emocional y los síntomas, puede cambiar la forma en que reacciona. Por otra parte, los síntomas a menudo son desencadenados por fenómenos ambientales específicos (por ejemplo encender un televisor o tener una discusión con alguien), pueden ocurrir en momentos concretos del día, o pueden ser el resultado de presionarse demasiado (excesivas horas de trabajo, desvelarse o lidiar con demasiados estímulos en su entorno). Puede ser capaz de detectar un patrón y desarrollar nuevas estrategias para evitar o reducir los síntomas.

Evaluación del sentido de realidad. La psicosis es un trastorno que interfiere con el procesamiento mental, por lo que es importante siempre verificar las percepciones con los demás. Al analizar explicaciones alternas para las cosas que lo angustian, puede aprender a reducir la posibilidad de llegar a conclusiones equivocadas. También puede aprender a hacer esto usted mismo.

"Los asideros a la realidad". Eso Leete habla de "asideros a la realidad", como las cosas que puede hacer que lo mantendrán en sintonía con el mundo real. Ejemplos de esto son las conversaciones regulares con los demás, utilizar un calendario, tener una rutina y estructura diaria, tener metas en las que está trabajando, y realizar evaluaciones del sentido de la realidad con una persona de confianza.

Mantener un ambiente tranquilo y ordenado. Es importante vivir en un lugar cómodo y seguro, de preferencia con personas en quien confía y que se preocupan por usted. Ambientes caóticos o donde hay una gran cantidad de expresiones emocionales pueden empeorar los síntomas.

Aprenda de los demás. Hay muchos recursos muy buenos de autoayuda donde la gente comparte lo que les ha funcionado para hacer frente a síntomas específicos. Es posible que desee probar

diferentes opciones para ver si le funcionan. En particular, Mary Ellen Copeland (visite <http://www.mentalhealthrecovery.com>, particularmente los materiales de "wellness toolbox" (caja de herramientas de bienestar), el artículo Esso Leete [[enlace al artículo reproducido con autorización](#)], y Fred Frese (<http://www.fredfrese.com>) han identificado estrategias específicas que han sido de ayuda para ellos y los demás.

15 Retribuir a los demás

Muchas personas se dan cuenta que cuando han comenzado a lograr una recuperación estable, otra parte importante del proceso consiste en retribuir a los demás. Hay muchas maneras de hacerlo- puede compartir sus experiencias en persona o por escrito, cofacilitar un grupo de apoyo, realizar trabajo voluntario en la comunidad, o simplemente ser un poco más amable con las personas que lo rodean. EASA trata de crear oportunidades para agradecer a través de dar comentarios, charlas, tutorías, supervisar grupos y comités, y ayudar con el diseño y desarrollo del programa.
