

La historia de Alicia

Desde que era muy joven, he luchado para manejar las condiciones de mi salud conductual. Empecé en los proyectos de vivienda pública... aquí es donde todo comenzó.

A los 11 años, empecé a estar con la gente equivocada. Me uní a una banda y empecé a fumar marihuana y cigarrillos. Con frecuencia me suspendían de la escuela por pelear o fumar en la propiedad escolar y, finalmente, me expulsaron por haber atacado a un profesor y a un estudiante. He participado en actividades ilegales como la venta de drogas, robo de autos, y recibí cargos relacionados con armas. Cuando tenía 15 años, probé por primera vez la cocaína, que rápidamente controló mi vida. Me distancié de mi familia, que comenzó a preocuparse cada vez más por mi seguridad. No confiaban en que podía cuidar de mí misma.

Luego me diagnosticaron trastorno de bipolaridad, trastorno de estrés postraumático y depresión aguda. Tuve problemas para manejar mis condiciones y para tomar los medicamentos según las indicaciones. Durante este tiempo, fui arrestada y enviada a la cárcel en varias ocasiones. Mi lucha más difícil fue cuando me dispararon y luego quedé en coma durante casi tres meses.

Consejo clave: Tener una relación con su terapeuta o con pares que lo apoyen

Si algo no está funcionando bien con su terapeuta, hablelo con él o ella o con otro miembro del personal. A veces, hablar también con pares del personal puede ser más cómodo, alguien que haya transitado por un camino similar en la vida.

Consejo clave: Escucha a los demás y mantente abierto a sus perspectivas

A veces, sobre todo cuando has andado por las calles durante tanto tiempo, te gusta ver las cosas desde tu punto de vista y del de nadie más. Cuando entras en recuperación, ayuda contar con una mente abierta y mirar las cosas desde diferentes ángulos.

Pasaron casi cinco años desde el momento en que me diagnosticaron hasta que empecé a ver a un terapeuta. Después de mi última sentencia de cárcel, me puse en contacto con una organización de salud conductual que me recibió con los brazos abiertos y me presentó al terapeuta que sigo viendo hoy. Con la ayuda de mi terapeuta, soy capaz de gestionarme mis medicamentos. También me encuentro con el personal de apoyo de compañeros, quienes me ayudan a hablar en tiempos difíciles, y participo en grupos de apoyo donde he forjado relaciones duraderas con personas que entienden por lo que he pasado y que tienen sus propias historias para contar. Escuchar a los demás y permanecer conectada de esta manera me

recuerda que no estoy sola en todo esto.

Hoy en día, ya no participo en actividades ilegales. Me aseguro de pasar mucho tiempo alrededor de personas positivas, incluidos aquellos que conocí a través de mi organización de salud conductual. Tomo todos los medicamentos como me son prescritos y ya no soy una consumidora de cocaína o heroína. Sigo asistiendo a, y a veces facilito apoyo en, las reuniones de grupos de apoyo y ahora estoy buscando mi diploma de educación general básica. La relación con mi familia ha mejorado; he recuperado la confianza de mi familia. Lo más importante es que confío y creo en mí misma.

Estrategias de autocuidado de Alicia

- **Desarrollar relaciones positivas:** Rodearme de personas compasivas en las que confío y que desean que sea exitosa en mi recuperación ha sido crucial para mi progreso. Cuando participo en grupos de apoyo, por ejemplo, estoy rodeada de personas positivas que se preocupan por mi salud y mi bienestar. Desde entonces he dirigido grupos y facilitado discusiones.
- **Administración de medicamentos:** Tomo mi medicación según lo prescrito. Si un medicamento no me sienta bien, regreso y hablo con el médico que me lo prescribió. Cuando se te receta un medicamento nuevo, hay un folleto que viene junto con él. Asegúrate de hacer preguntas acerca de los posibles efectos secundarios y los efectos de la medicación, de manera que, cuando empieces a tomarlo, te encuentres más familiarizado con cómo te deberías sentir.