

La historia de Maria

A los 20 años de edad, poco después de empezar a vivir por mi cuenta, me diagnosticaron trastorno de bipolaridad. Luché con la ingesta regular de los medicamentos prescritos y fui desalojada de mi departamento por no pagar el alquiler y por molestar a los vecinos. La policía me condujo a un centro de salud mental que se encontraba en las cercanías. Estaba cansada, confundida y con hambre.

El ambiente en el centro de salud me ayudó a sobrevivir. Las cosas simples, como tocar discos y dibujar flores, me brindaron una sensación de comodidad y familiaridad.

Consejo clave: Aceptar el cambio saludable

La recuperación es un proceso de crecimiento y cambio que involucra a una persona para llevar una vida plena.

Un grupo de trabajadores sociales, dedicados a ayudar a las personas con trastornos mentales graves a encontrar un lugar en la comunidad, trabajó conmigo durante mi estadía. Con su ayuda, empecé a tomar los medicamentos como habían sido prescritos y empecé a sentirme yo nuevamente.

Mi trabajador social me creó un par de entrevistas para los posibles lugares donde podía vivir e identificó una residencia comunitaria. Después de dejar el centro de salud mental, me metí en el coche del trabajador social que llevaba una bolsa de basura con mis únicas posesiones (una toalla, una tela de cara, un reloj despertador, un cepillo de dientes y un jabón). A pesar de que no tenía mucho, ¡empecé a sentir un deje de esperanza cuando recibí la llave de mi habitación y me mudé!

Me acerqué a mi familia, con quien tenía una relación tensa después de mi diagnóstico de trastorno de bipolaridad. Empecé a ver a un terapeuta que trabajaba conmigo para establecer metas centradas en la gestión de mis medicamentos para prevenir una recaída. Participé en grupos de apoyo del Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar (Wellness Recovery Action Plan, WRAP) donde conocí a amigos cercanos que me introdujeron en el budismo. Empecé a sentirme más conectado con mi espiritualidad y me animaron a continuar participando en el programa WRAP.

Durante los últimos 15 años, he llegado a ser una firme defensora de la recuperación de la salud mental, y me he convertido en una facilitadora del Plan de Acción para la Recuperación de Bienestar Certificado (WRAP), como así también una especialista de apoyo entre pares y facilitadora de pares. A pesar de que mi viaje de recuperación ha incluido muchos obstáculos, hice un gran progreso. Ahora tengo un historial excelente de alquiler de seis años y ya no estoy en peligro de ser desalojada. Me encuentro con mi terapeuta todas las semanas y estoy en contacto con mi familia.

Estrategias de autocuidado de Maria

- **Fijación de objetivos y planificación de la acción:** He desarrollado un detallado plan WRAP y uso imágenes prediseñadas para que sea mío. Cuento con una red de apoyo y un plan de recuperación que incluye la familia, los amigos, los proveedores de salud mental, especialistas en apoyo de pares y mi gato.
- **Herramientas para el bienestar:** La certificación WRAP me ha ayudado a gestionar personalmente mis condiciones. Me ha equipado con herramientas del bienestar que puedo utilizar, como la autohipnosis y la administración de medicamentos. Si me quedo bloqueada en algún punto del camino, puedo volver a WRAP y encontrar una técnica de manejo personal que me ayudará. Visite el sitio web de WRAP para acceder a recursos, herramientas y otra información sobre el programa:
<http://mentalhealthrecovery.com/wrap-is/>.