

## La historia de Mark

Mi primer episodio psicótico ocurrió cuando estaba en la universidad; me puse muy paranoico e imaginé que las personas me querían matar. Me pasé un par de semanas en una sala de psiquiatría, que me ayudó a sentirme mejor. Completé la universidad, donde me gradué entre los mejores de la clase.

Pero después de eso, las cosas fueron cuesta abajo. Mis síntomas depresivos y de esquizofrenia se intensificaron, lo que me llevó a 11 hospitalizaciones psiquiátricas, dos grupos de tratamientos de electrochoque y una serie de medicamentos psiquiátricos. Los medicamentos eran casi siempre un problema para mí debido a sus desagradables efectos secundarios. Tuve un intento de suicidio a medias cuando ya no pude soportar la idea de vivir con las alucinaciones visuales y auditivas continuas; eso me llevó a un agotamiento mental y físico.

### **Consejo clave: Establecer una rutina de bienestar significativa**

*Reconstruí mi identidad con éxito mediante el establecimiento de rutinas saludables y positivas que son personalmente gratificantes y me brindan roles valorados en la comunidad. Ando en bicicleta con regularidad y participo en otras actividades físicas al aire libre.*

### **Consejo clave: Adoptar un enfoque holístico para el bienestar**

*Adoptar un enfoque holístico en la salud, tanto mental como física. Todos los aspectos de su salud, tanto emocionales, financieros como ambientales, son dimensiones diferentes del bienestar que son importantes.*

Mis padres me apoyaron mucho durante el tiempo en que estuve enfermo, pero llegó un punto en que tuve que salir de casa para buscar tratamiento. Después de una de mis hospitalizaciones, me trasladaron a una casa de enfermería especializada, donde tuve la suerte de conectarme con una organización de salud mental. Esta organización proporcionaba servicios de asesoramiento, empleo y vivienda asequible y jugó un papel importante en mi recuperación. El personal me dio la asistencia práctica y la comprensión

compasiva que necesitaba para tomar las medidas positivas hacia la recuperación. Aprendí habilidades valiosas como la planificación de la acción y llevar un diario, que me han ayudado en el autocuidado de mis condiciones.

Además, descubrí que centrarme en mejorar mi salud física, bienestar y nutrición tenía un efecto poderoso en mi bienestar mental. Mis propios esfuerzos por gestionar tanto mi salud física como mental, además de los servicios y el respaldo de la organización de salud mental, me han permitido recuperarme de una enfermedad mental grave.

## Estrategias de autocuidado de Mark

- **Planificación de acción:** Al principio de mi recuperación, he utilizado el alcohol y los cigarrillos para automedicar mi condición. Encontré algo de alivio mediante la utilización de estas sustancias, pero eran poco saludables y adictivas. Trabajé con mi terapeuta para desarrollar un plan de acción para dejar de consumir alcohol y tabaco. Dejar de fumar no solamente mejoró mi salud física, sino también aumentó mi confianza en mí mismo al mostrarme que podía establecerme un objetivo importante y lograrlo.
- **Llevar un diario:** Mi uso de la fuerza de voluntad mediante la escritura me ayuda a superar mis desafíos. Me es muy útil utilizar el diario y mantener un registro escrito de mi progreso. Para obtener más información acerca del registro interactivo, visite Registro Nacional de Programas y Prácticas Basados en la Evidencia (National Registry of Evidence-Based Programs and Practices, NREPP) de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) en <http://legacy.nreppadmin.net/ViewIntervention.aspx?id=333>.
- **Respaldos sociales:** Me gusta andar en bicicleta, por eso organicé un club de ciclismo que me permitió formar amistades significativas y de apoyo con otros ciclistas. Además, mi familia y mi esposa siempre me han respaldado. Su amor incondicional y la bondad me han facilitado la gestión personal de mi condición y recuperarme de ella.