

La historia de Sarah

Como estudiante de primer año secundaria, confiaba en mis habilidades sociales, como atleta y estudiante, pero me dolía internamente la pérdida de mi padre por cáncer de riñón cuando tenía nueve años. En enero, fui a las Bahamas con mi madre y su pareja. Las cosas no iban bien. Recuerdo haberme sentido realmente confundida, como si estuviera en un sueño y no pudiera despertar.

Después de llegar a casa, mi madre me encontró vagando por las calles en pleno invierno sin una chaqueta y me llevó al hospital, donde comenzarían algunos de mis momentos más oscuros.

A los 14 años me colocaron en una unidad psiquiátrica, pero pensé que era mayor y que me encontraba en un hogar de ancianos. La confusión era tan grande que ni siquiera sabía mi nombre. Finalmente me gradué en un programa de hospitalización parcial, donde conocí a enfermeros y coordinadores de actividades que eran compasivos y me cuidaban. Mejoré, pero me tomó dos meses poder volver a la escuela, donde me encontraba frágil y rígida. Las personas me tenían miedo y no sabían qué decirme. Circulaban rumores. Pasé el verano luchando contra una depresión profunda y subí de peso. Mi psiquiatra pensaba que tenía trastorno de estrés postraumático y me quitó todos los medicamentos. Colapsé el año siguiente frente a todo mi equipo de voleibol. Dolorosamente terminé la escuela secundaria y envié solicitudes a numerosas universidades, rezando para que yo fuera aceptada.

Consejo clave: Encontrar un sentido a su vida

Para mí, encontrarles significado al empleo y a la escuela era importante porque me dieron la validación y me permitieron devolverles a los que me habían ayudado.

Excedí mis expectativas y me aceptaron en tres universidades. Durante la transición de la secundaria a la universidad, también empecé a ver un nuevo psiquiatra que me desafió a autocuidar mi enfermedad con eficacia. Continué viendo a este psiquiatra durante toda la universidad. Me fue muy bien hasta tercer año, cuando vivía en una hermandad con 20 mujeres mientras trabaja en dos empleos. Equilibrar el trabajo, la escuela y la vida social se convirtió en algo muy estresante y me condujo a mi peor colapso, lo que me llevó a estar tres meses en un hospital. En ese momento, me diagnosticaron trastorno esquizoafectivo y de bipolaridad. A pesar de que mi estadía en el hospital retrasó mi graduación un semestre, completé mis estudios, ingresé como pasante en el hospital de veteranos y me gradué con una maestría en Trabajo Social (y con un muy buen promedio de calificaciones).

Empecé a trabajar en una gran agencia de salud mental y he completado mi examen de trabajadora social clínica licenciada. Ahora soy capaz de ayudar a aquellos que luchan contra las condiciones de salud conductual como yo he tenido que luchar en la escuela secundaria y en la universidad. He trabajado con mi psiquiatra para desarrollar un plan de prevención de recaídas y un plan de acción para que continúe aproximándome con valor a la recuperación. Ahora estoy informada acerca de mis condiciones de salud conductual, me defiendo a mí misma y hago cosas que son significativas. Nunca me rindo y, en mis días oscuros, elijo vivir.

Estrategias de autocuidado de Sarah

- **Plan de prevención de recaídas:** Sé a quién llamar cuando me siento deprimida; conozco mis síntomas y los factores desencadenantes. También sé qué herramientas de bienestar funcionan en determinadas situaciones, como cuándo debería dar un largo paseo o tomarme una ducha para relajarme. Hable con su proveedor acerca de un plan de prevención de recaídas si actualmente no cuenta con uno.
- **Sea un defensor de sí mismo:** Comienza en usted: asistir a citas a tiempo, programar citas con su proveedor y consultar a su proveedor acerca de su medicamento. Sea un participante activo en su recuperación y edúquese. Un profesional de la salud no lo sabrá todo de usted. Anote sus preguntas antes de ir a una cita con un médico. Cuando soy defensora de mí misma, recuerdo que porque vivo con esta enfermedad, soy yo la experta de mi cuerpo y de los síntomas.