

Cuidados de un ser querido con un trastorno mental

*******Cuidados de un ser querido con un trastorno mental*******

Hugh, Padre

Hay un estigma sobre la enfermedad mental. Como padres sabemos, cómo se refleja esto. Con frecuencia te culpan por los problemas que tengan tus hijos. Dicen que hiciste algo mal que eres demasiado duro o muy permisivo, y esto no es cierto.

Narrador

1 de cada 25 americanos viven con un trastorno mental serio. Si tu cuidas a uno de ellos, tu ayuda y apoyo son muy importantes. Todo empieza con escuchar y aprender.

Heather M. Jones, PhD, Supervisor Clínico, Rogers Memorial Hospital

Los cuidadores pueden hacer dos cosas. Una es aprender nuevas maneras de tratar con la condición mental de su hijo o su ser querido. Después, aprender de qué se trata el tratamiento, sobre la salud mental, sobre la ansiedad, la depresión. Entender lo que significa para el ser querido tener esta enfermedad.

Narrador

Cada persona que tiene un problema mental lo experimenta de manera diferente. Nadie puede prepararte para cada situación que pueda surgir. Tu experiencia como cuidador es un proceso de aprendizaje, lo que funciona o no funciona.

Hugh, Padre

Las cosas no eran distintas antes de que diagnosticaran a mi hijo, excepto que estábamos confundidos con palabras que no habíamos oído. Tratar de encontrar los servicios, entender todos los cambios. Nos preguntábamos “¿de qué se trata todo esto? ¿Qué hacemos? ¿Qué tenemos disponible? ¿Quiénes son los expertos?”

Rachel C. Leonard, PhD, Supervisor Clínico y Especialista en Modificación de Comportamiento, Rogers Memorial Hospital

Los seres queridos pueden ser de mucha ayuda cuando alguien está en tratamiento. Algo que podría ser de ayuda es el apoyo. Mostrarles que no deben estar avergonzados, y que es maravilloso saber que están recibiendo tratamiento.

Heather M. Jones, PhD, Supervisor Clínico, Rogers Memorial Hospital

Cuando hay una enfermedad mental, ésta crea mucha ansiedad y preocupación para la familia; lo mejor sería que buscaran apoyo y reconocieran que es necesario el valor para hacer esto. Para que los padres y los cuidadores quieran ser una fuente de apoyo a pesar de ser un estigma, es increíble.

Rachel C. Leonard, PhD, Supervisor Clínico y Especialista en Modificación de Comportamiento, Rogers Memorial Hospital

Si un amigo o un ser querido tiene problemas de depresión, es importante hablar con ellos sobre esto. Unos piensan que si hablan de esto, van a empeorar las cosas. No es cierto, se ha demostrado lo contrario en especial si hablamos del suicidio.

Peggy Scallon, MD, FAPA, Director Médico, de FOCUS, Programa para Trastornos de Estado de Animo de Adolescentes, Rogers Memorial Hospital

Es importante preguntarles y decirles que eres una persona confiable, que los ayudarás a encontrar las respuestas que necesiten, y que estás dispuesto a escuchar lo que te digan. Las personas aprecian si les dices que no los abandonarás.

Narrador

Como cuidador de alguien diagnosticado con una enfermedad mental, necesitas saber que no estás solo. Millones han tenido tus mismos pensamientos y preguntas. Recuerda que puedes consultar a profesionales de salud mental y otras fuentes de ayuda.

Hugh, Padre

Uno de los grandes retos al tratar con enfermedades mentales en la familia, es el sentido de aislamiento. Pero cuando tienes contacto con otros que han pasado por lo mismo, hay una gran diferencia.

Heather M. Jones, PhD, Supervisor Clínico, Rogers Memorial Hospital

Los cuidadores deben de recibir ayuda del doctor y determinar el tipo de tratamiento. Después de esto si tienen hijos, si hablamos de padres con hijos que tienen problemas mentales, algunos recursos excelentes son la escuela, el consejero o el psicólogo de la escuela.

Narrador

Otras fuentes de ayuda son los padres o miembros de la familia que han tenido situaciones similares. Podrían compartir que el apoyo de alguien no significa controlarlos. Puedes apoyarlos y animar a un adulto pero no tienes que resolver sus problemas. Ofrece sugerencias pero acepta y apoya sus decisiones.

Peggy Scallon, MD, FAPA, Director Médico, de FOCUS, Programa para Trastornos de Estado de Animo de Adolescentes, Rogers Memorial Hospital

Los seres queridos pueden ser de ayuda y hacer las preguntas en nombre del miembro familiar. Pueden recordar las cosas que la persona con depresión no pueda hacer. Lo principal es establecer una relación de confianza, en quien puedas confiar con cualquier pregunta, cuáles fuentes tienes disponibles, cómo pueden ser de ayuda en todo aspecto de la vida.

Narrador

Estas son unas preguntas importantes que puedes hacer para encontrar el mejor tratamiento para tu ser querido.

- ¿Cuáles terapias y medicamentos hay disponibles?
- ¿Deben ser residentes las personas que tienen esta condición para recibir tratamiento?
- ¿Cuáles opciones de alojamiento o empleo hay disponibles para los adultos?

Hugh, Padre

Esto es lo que sé. Mis hijos han enriquecido mi vida. Y aunque hemos tenido obstáculos, me da pena saber que otros no han tenido mis mismas oportunidades.