



Vivir con el trastorno de personalidad paranoide



Descripción general

Si le han diagnosticado el trastorno de personalidad paranoide, es posible que tenga algunas dudas e inquietudes. ¿Qué significa eso para usted? La verdad es que el trastorno de personalidad paranoide puede dañar sus relaciones y perjudicar su carrera. Pero si aprende a manejarlo, tratar con las demás personas puede ser más fácil. Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar.

Participe en su cuidado

En primer lugar, es importante que tome un rol activo en su propio cuidado. Por eso, aprenda todo lo que pueda sobre su afección. Encuentre un terapeuta que le guste. Luego, vaya a sus sesiones. Investigue. Haga preguntas cuando no entienda algo. Y si le prescriben un medicamento, tómelo según como se le indica.

Confíe en su terapeuta

A menudo, las personas que padecen el trastorno de personalidad paranoide no lo reconocen en sí mismos. Si usted lo tiene, es posible que no sienta que algo anda mal con usted. Es posible que no confíe cuando la gente le dice que hay algo que no está bien. Pero tenga en cuenta que esos sentimientos son parte de este trastorno. Su terapeuta siempre actúa en su beneficio. Por lo tanto, escuche a su terapeuta. Aprenderá estrategias que puede utilizar para triunfar en la vida.

Enfóquese en su salud

Y finalmente, enfóquese en su salud física. Asegúrese de hacer ejercicios en forma regular y de dormir lo suficiente. Evite el alcohol y las drogas. Esto puede ayudarle a manejar la depresión, la ansiedad y el estrés. Y visite a su médico de atención primaria en forma regular.

Conclusión

Si trabaja con su terapeuta y sigue su plan de atención, usted puede aprender a manejar este trastorno de manera exitosa.



Interpretación actuarial en fotos

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.