

Vivir con esquizofrenia

**Descripción general**

Si le han diagnosticado esquizofrenia, es posible que tenga preguntas sobre lo que esto significa para usted. Es posible que se sienta confundido y asustado. Pero la esquizofrenia no tiene que robarle su vida. Usted puede aprender a manejarla. Estos consejos pueden ayudar.

Tome sus medicamentos

En primer lugar, tome sus medicamentos según como se le indica. Aún cuando no vea un cambio inmediato, continúe tomándolos, a menos que su médico le indique que deje de hacerlo. Esto es muy importante.

Maneje el estrés

Controle sus niveles de estrés. El estrés puede desencadenar sus síntomas, o empeorarlos. Por eso, aprenda a reconocer sus límites. No intente hacer más de lo que puede manejar, y no se deje abrumar.

Duerma lo suficiente

Asegúrese de dormir lo suficiente. Es posible que necesite dormir más de lo que cree, especialmente cuando toma medicamentos. Se sabe que los medicamentos para tratar la esquizofrenia afectan el sueño. Por eso, haga del sueño una prioridad.

Evite el alcohol y las drogas

Muchas personas que padecen esquizofrenia también tienen un problema de abuso de sustancias. Si usted abusa del alcohol o de las drogas, es menos probable que siga su plan de tratamiento. Esto es muy peligroso. Por eso, evite el alcohol y las drogas. Si usted tiene un problema de abuso de sustancias, obtenga ayuda.

Busque apoyo

Es importante mantener las conexiones con sus seres queridos y amigos. Por eso, busque apoyo. Hable con otros. Trate de involucrarlos en su plan de tratamiento. Estas relaciones le ayudarán. Muchas personas también encuentran ayuda en los grupos de apoyo. Estos lo ponen en contacto directo con otras personas que están experimentando las mismas cosas con las que usted está lidiando.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar la esquizofrenia y recuperar su vida.

