



Grupos de apoyo



Descripción general

Si usted tiene problemas para enfrentar un problema en su vida, un grupo de apoyo puede ser de ayuda. Este es un grupo de personas que se reúnen para hablar entre sí. Hay grupos de apoyo para muchos temas, tales como divorcio, adicción y diversas enfermedades y trastornos.

Comparta su historia

Algunos grupos de apoyo son dirigidos por personas como usted. Son personas que han pasado por lo que usted está experimentando. Otros grupos son dirigidos por profesionales. En un grupo de apoyo, usted puede compartir su historia. Usted escucha las experiencias de los demás. Aprende sobre maneras de manejar sus problemas y aprende acerca de otros recursos que están a su disposición.

Evite el aislamiento

Para muchas personas, un grupo de apoyo es una herramienta importante para lidiar con una crisis. Puede ser una cuerda salvavidas a la que aferrarse. Hablar con otras personas le ayuda a sentirse conectado, en vez de aislado y solo. Escuchar las historias de los demás puede ayudarle a darse cuenta de que otras personas enfrentan problemas similares y los superan.

Conclusión

Si se siente abrumado o si tiene problemas para lidiar con algún aspecto de su vida, hable con su médico. Averigüe si un grupo de apoyo puede formar parte de la atención que usted recibe.