

Vivir con trastorno esquizoafectivo



Descripción general

Si le han diagnosticado trastorno esquizoafectivo, es posible que tenga preguntas sobre lo que esto significa para usted. Es posible que se sienta confundido y asustado. Pero este trastorno no tiene que despojarlo de su vida. Usted puede aprender a manejarlo. 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.

Aprenda a reconocer sus desencadenantes

Es necesario que identifique las cosas que desencadenan su manía y depresión. Por lo tanto, sea consciente de las cosas que lo estresan. Aprenda a evitarlas, o trate con ellas de formas saludables. Si comienza a notar cambios en su estado de ánimo, hable con su médico inmediatamente.

Desarrolle una rutina

Desarrolle una rutina diaria saludable y ajústese a ella. Establezca horarios para irse a dormir y para despertarse, así como para tomar sus comidas. Una rutina normal lo mantendrá enfocado. Eso puede ayudar a controlar la manía y la depresión.

Evite el alcohol y las drogas

Muchas personas que tienen un problema de salud mental, 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 proporcionan un sistema de respaldo. Para muchas personas, un grupo de apoyo es de ayuda. Puede permitirle conectarse con otras personas que han tenido experiencias similares a las suyas.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted puede aprender a manejar el trastorno esquizoafectivo y recuperar su vida.