N27 W23539 Paul Rd., Suite 100
Pewaukee, WI 53072

Vivir con trastorno esquizotípico de la personalidad

Descripción general

Si le han diagnosticado trastorno esquizotípico de la personalidad, 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.

Participe en su cuidado

En segundo 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 y acuda a sus sesiones. Infórmese. Y haga preguntas cuando no entienda algo.

Enfóquese en su salud

Y por último, 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 sigue su plan de atención, usted puede aprender a manejar este trastorno en forma exitosa.

www.viewmedica.com © 2018 Swarm Interactive. Copia no autorizada de este material queda estrictamente prohibida.