

Recuperación de una enfermedad mental (en inglés: Recovering from a mental illness)

Es posible recuperarse de una enfermedad mental. Si usted padece una enfermedad mental, saber qué tratamientos y apoyos existen y dónde encontrar ayuda es un paso importante hacia su recuperación. Este folleto le ofrece información acerca de los servicios disponibles.

¿Cómo es la recuperación de una enfermedad mental posible?

Para quienes viven con una enfermedad mental, será su propia experiencia lo que marque su visión de su propia recuperación. La recuperación es a menudo vista como un proceso en el cual la persona enferma mental participa activamente en restablecerse lo mejor posible. La recuperación significa que la persona vuelva a marcar un sentido de identidad positivo, adaptando su vida y concentrándose en las muchas posibilidades que la vida ofrece para darle significado.

Una recuperación es gradual. Para algunas personas, recuperarse significa mejorar y no sentir la enfermedad. Para otras significa mejorar y estar bien, pero también aprender a adaptarse a los efectos de la enfermedad, o a aceptar que se pueden sufrir altibajos.

Los síntomas de la enfermedad mental tal vez no desaparezcan por completo, pero a menudo pueden ser controlados. A veces la enfermedad empeora cuando usted todavía está en vías de aprender a controlarla, pero a medida que lo va logrando usted podrá llevar una vida en la que también tendrá satisfacciones.

Encarar el estigma

Es importante que usted y su familia sepan que no hay que avergonzarse del hecho que usted sufre una enfermedad mental. El factor cultural es parte primordial de la manera en que la gente entiende la enfermedad mental y es importante superar los estigmas y todo aquello que frena a la persona y le impide buscar ayuda.

La enfermedad mental es como cualquier otra enfermedad, como puede serla el asma o la diabetes. Es ilegal que alguien discrimine en contra suya debido a su enfermedad mental. Para saber más, consulte la hoja de información del Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental (MMHA) titulada “*Derechos del usuario y responsabilidades en el sistema de la salud mental*” (en inglés: “Consumer rights and responsibilities in the mental health system”).

¿Qué apoyos existen?

La recuperación de una enfermedad mental es posible si se cuenta con apoyo médico, de grupo, y social de la familia, los amigos y la comunidad.

¿Qué tipo de apoyo médico existe?

El plan de atención médica mental

La mejor manera de iniciar la recuperación de una enfermedad mental es elaborando un plan de atención médica mental, también conocido como implementación del plan de recuperación o plan de tratamiento de la enfermedad mental. El plan indicará los servicios disponibles, los profesionales de salud mental que le tratarán, los remedios y los objetivos buscados.

En la implementación de su plan de atención médica mental participarán las siguientes personas:

El médico de familia (GP):

Es de mucha ayuda consultar a su médico de familia (GP) con frecuencia, para irse conociendo, y poder conversar sobre la marcha del plan. Su médico (GP) puede ayudarle a iniciar su plan de atención médica mental y derivarle a los servicios y profesionales de salud mental que corresponda.



Psicólogo

Un psicólogo le ayudará a hablar sobre sus problemas y a buscar soluciones y dar pasos hacia reconocer sus síntomas y las maneras de encararlos.

Psiquiatra

El psiquiatra también puede conversar con usted acerca de sus problemas y si es necesario, elaborar un plan de toma de medicamentos. También puede derivarle a servicios de salud mental y a otros servicios comunitarios.

Servicios de salud mental

Si usted usa un servicio de salud mental comunitario, solicite un “coordinador de atención médica” (en inglés: “care co-ordinator”). Los coordinadores de atención médica (también conocidos como “persona a cargo del paciente o del caso”, en inglés: “case manager”) pueden coordinar su tratamiento, poner a su disposición información, educación y apoyo para toda la familia, además de derivarle a agencias comunitarias y grupos sociales.

Remedios

Ciertos remedios pueden ayudar a controlar los síntomas de la enfermedad mental de modo que una persona en tal situación pueda llevar una mejor vida. No todo el mundo necesita el mismo remedio ni la misma dosis. El tomar un remedio no significa que la persona ya se ha recuperado de la enfermedad, o que al sentirse mejor pueda ir dejando de tomar el remedio. Algunas personas tendrán que tomar el remedio por el resto de sus vidas para mantener la enfermedad bajo control.

Hospitales

En ocasiones, la persona muy enferma tendrá que recibir atención en un hospital psiquiátrico. Si precisa de ayuda urgente, llame a su psiquiatra o a su coordinador de atención médica, y ellos decidirán sobre su hospitalización. En casos de crisis, la mayoría de los hospitales cuenta con personal de emergencia que lo acogerá las 24 horas del día.

La importancia del apoyo social

Poder hablar y conversar con la familia, los amigos, los colegas, los vecinos y miembros de la comunidad en general le ayudará a sentirse parte de la sociedad y aminorar la sensación de aislamiento. Reunirse favorece su sociabilidad y su confianza, y alentará su recuperación.

El apoyo de grupos

El apoyo de grupos puede influir de manera muy positiva en su recuperación, al compartir actividades, experiencias, problemas, soluciones, ideas y amistades con gente que está pasando por experiencias similares y tienen intereses comunes. Hay muchas maneras de obtener este tipo de apoyo.

Programas diurnos

Las agencias comunitarias organizan diversas actividades diurnas:

- Ejercicio físico, como salir a caminar.
- Clases de arte y literatura.
- Clases de meditación y relajación.
- Programas de ayuda dirigidos a la gente joven, a la mujer, a gente de distintos grupos culturales o lingüísticos.
- Programas que buscan realzar su sociabilidad en el trabajo y en su vida en general, ayudándolo a integrarse a la comunidad.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo abren un espacio en donde encontrarse con gente en situación similar. A menudo la gente que puede entender mejor el momento que usted atraviesa y que puede contribuir a su recuperación, es la gente que ha tenido experiencias similares. Su médico de familia (GP) o servicio de salud mental pueden indicarle el programa diurno o grupo más cercano.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

¿De qué manera puede el trabajo, el dinero y la vivienda ayudar en su recuperación?

El trabajo y el ingreso

El trabajo juega un rol importante en ayudar a la persona a recuperarse tras una enfermedad mental. Puede ayudar a que la persona se sienta con mayor confianza acerca de quién es y con un sentido de pertenecer a la sociedad. Trabajar en un ambiente en el que los colegas y los jefes dan apoyo puede resultar en una sensación de estabilidad. Si le acomoda, piense en hablar con su jefe acerca de cómo organizar su trabajo.

Hay agencias de empleo que se especializan en ayudar a personas con enfermedad mental a volver al trabajo. Si usted está cesante, llame a la oficina de Centrelink de su barrio para una entrevista y que le deriven a una agencia de empleo especializada.

El trabajo también significa ingresos para cubrir sus necesidades. Reducir las preocupaciones causadas por la estrechez económica puede ayudarle en su recuperación y realzar su confianza. El trabajo voluntario en algo que le interese también le ayudará con la confianza, y puede abrirle nuevas oportunidades.

Ayuda financiera

Si usted sufre de una enfermedad mental seria, podría cumplir los requisitos para recibir ayuda financiera, tal como la pensión de ayuda para personas discapacitadas o bien la asignación por enfermedad. Hable con el personal de la oficina de Centrelink de su barrio, quienes podrán informarle al respecto.

Vivienda

Vivir en un lugar seguro y cómodo le dará seguridad y estabilidad. Pregunte a su médico de familia (GP) o al servicio de salud mental acerca de las diversas alternativas de vivienda disponibles.

¿Qué puedo hacer para ayudar en mi recuperación?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar en su recuperación de la enfermedad mental:

- Asista a reuniones de grupos de apoyo. La gente en esos grupos ha tenido experiencias similares, que pueden ayudarle con la confianza y aminorar su aislamiento.
- Estudio personal (también llamado “autoaprendizaje”): aprenda lo más posible acerca de su enfermedad para comprender mejor lo que ocurre. ¿Cuál es el mejor tratamiento? ¿De cuáles recursos se dispone? Leer acerca de su enfermedad y hablar con profesionales expertos también ayuda.
- Abra una red de apoyo personal con su familia, sus amigos, colegas y profesionales de la salud mental de su confianza y a quienes usted puede recurrir, sobre todo en momentos de crisis. No trate de apoyarse en una sola persona, como su pareja, o uno de sus padres o su mejor amigo.
- Aprenda a identificar los síntomas que siente y tome iniciativas para controlarlos.
- Aprenda técnicas, tales como la relajación o el control del enojo o la ira, para hacerle frente a los desafíos. Si siente venir la tensión o la ansiedad, trate de calmarse respirando hondo.
- Nunca pierda las esperanzas sobre su recuperación. Mantenga un espíritu positivo, y de contento ante la vida. Así tendrá confianza y tomará mayor control de su vida.
- Tome los remedios que le recetaron. No deje de tomar sus remedios simplemente porque se siente bien, ya que puede sufrir síntomas y efectos secundarios a causa de la interrupción. Hable con su psiquiatra o médico de familia (GP) si algo le preocupa en relación con los remedios, y también si usted tiene alguna objeción cultural respecto de los remedios.
- Considere fumar menos y beber menos alcohol. Llame a la línea nacional Quitline (servicio telefónica de guía para dejar el tabaco o el alcohol) al 131 848, o a su médico (GP) o al consejero sobre drogas y alcohol en su Centro comunitario de salud y pida ayuda. No consuma drogas ilegales.
- Aliméntese bien. Coma mucha fruta fresca y verduras y coma menos grasas, dulces y bebidas azucaradas.
- Haga ejercicios físicos con regularidad. Camine, nade, vaya al gimnasio, baile, salga en bicicleta, medite, o practique cualquier otra actividad de su gusto para mantenerse en forma y que le ayude a sentirse mejor.

Planificar con anticipación puede ayudarle a usted, a su cuidador y a su familia a enfrentar los problemas que puedan presentarse.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- Duerma lo suficiente. Una vivienda en buenas condiciones le hará sentirse en seguridad y le facilitará el sueño
- Apoyo espiritual. Asistir a un lugar de devoción o conversar con su consejero espiritual o religioso puede ayudarlo a sentirse más en paz con usted mismo.
- Transporte. Asegúrese de contar con transporte, ya sea público o un automóvil privado. El poder desplazarse ayuda a aminorar la sensación de aislamiento.
- Manténgase en contacto. Es importante poder llamar a las amistades o a la gente que puede ayudarlo.

Para su recuperación es importante hablar con su médico (GP) y con los profesionales de la salud acerca de cualquier preocupación que sienta.

¿Necesita más información?

En busca de un intérprete

Servicio de Traducción e Interpretación (TIS)

Tel: 13 14 50

Servicios de ayuda a los enfermos mentales y servicios telefónicos de emergencia (las 24 horas) aparecen en su guía telefónica local.

Servicio telefónico permanente de asesoría de Lifeline

Una organización no gubernamental que ofrece un servicio de asesoría e información.

Tel: 13 11 14

Sitio Web: www.lifeline.org.au

Confraternidad de Enfermos Mentales de Australia (en inglés: Mental Illness Fellowship of Australia Inc)

Una organización no gubernamental a escala nacional, ramificada en organizaciones en la mayoría de los estados y territorios australianos, y que provee información y servicios a personas con enfermedades mentales serias y a sus familias.

Web: www.mifa.org.au

Ponga los contactos aquí

.....

.....

.....

Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Sitio Web: www.mmha.org.au

Correo electrónico: admin@mmha.org.au

Sane Australia

Sane Australia (en castellano: "Australia cuerda"), es una institución de beneficencia que ofrece información y contactos con profesionales de la salud por medio de una línea telefónica gratuita a escala nacional, junto con recursos educacionales y también investigación.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Sitio Web: www.sane.org

beyondblue: La iniciativa nacional sobre la depresión

Información acerca de la depresión, ansiedad y trastornos afines, tratamientos y dónde encontrar ayuda.

Tel: 1300 22 4636

Sitio Web: www.beyondblue.org.au

Contacte en su localidad al:

- Médico de familia (GP)
- Servicio de salud mental
- Centro comunitario de salud
- Personal de salud mental en el hospital de su localidad
- Centros y Servicios de Salud Mental Transculturales (en inglés: "Transcultural Mental Health Centre/Service")

MMHA puede proporcionarle contactos si es que existen en su estado o territorio.

Esta hoja de información

Esta hoja de información fue producida por el **Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental** (sigla del nombre en inglés: MMHA) y financiada por el Ministerio Federal de Salud y de la Tercera Edad (Australian Department of Health and Ageing). Otras hojas de información de esta serie:

- Personas a cargo del cuidado de quienes sufren una enfermedad mental
- Derechos y responsabilidades del consumidor en el sistema de la salud mental
- Identidad cultural y salud mental
- Buscando ayuda en casos de enfermedad mental por medio de un médico
- Trastorno por estrés postraumático
- La psicosis y la alcoholismo y drogadicción

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au