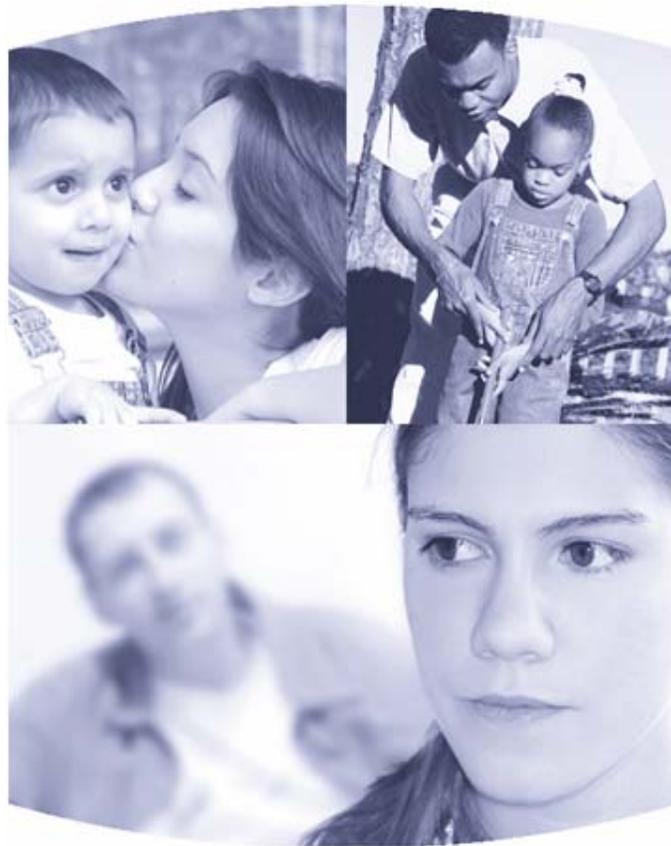


GUÍA PARA FAMILIARES Y AMIGOS, Recuperación de la Depresión y el Desorden Bipolar



Alianza de Apoyo para la
Depresión y el Trastorno Bipolar
Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

Cuando un amigo o un miembro de la familia tiene un episodio de depresión o trastorno bipolar (maníaco depresivo), usted pudiera estar inseguro sobre lo que pudiera hacer para ayudar. Usted podría preguntarse cómo se debe tratar a la persona. Tal vez no quiera hablar sobre la enfermedad de la persona, o se sienta culpable, enojado o confundido. Todos estos sentimientos son normales.

Hay maneras de ayudar a amigos o miembros de la familia a lo largo de su recuperación, mientras que se les anima a responsabilizarse en el proceso de toma de sus propias decisiones.

Superando el Estigma

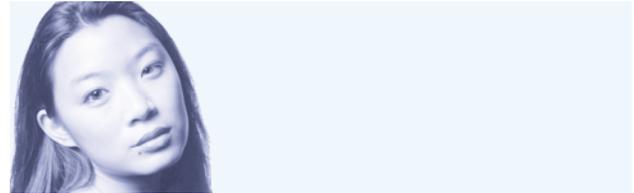
Puede que a usted y a su ser querido les hayan dicho que la depresión y el trastorno bipolar son debilidades o defectos de carácter. Esto de ninguna manera es cierto. Estas enfermedades son reales y tratables, como la diabetes o el asma. Su ser querido puede sentir como si él o ella han fallado. **La enfermedad mental no es un fracaso y no es culpa de nadie.**

Las Cinco Etapas de Recuperación*

Puede ser útil ver la recuperación como un proceso de cinco etapas. La gente pasa por estas etapas a diferentes velocidades. La recuperación de una enfermedad como la depresión o el trastorno bipolar, así como la enfermedad en sí misma, tiene altos y bajos. Los amigos y familiares que son de apoyo y de confianza pueden hacer una gran diferencia en como una persona hace frente a la enfermedad en cada una de estas etapas.

1. El manejo del impacto de la enfermedad
2. El sentir que la vida es limitada
3. El darse cuenta y creer que el cambio es posible
4. El Compromiso para el Cambio
5. Las Acciones para el Cambio

* Desarrollado por Ike Powell, The Empowerment Project. Para información, visitar www.peersupport.org/selfdeterm.htm o al e-mail ikpwl@aol.com



1. Manejando el Impacto de la Enfermedad:

Estar abrumado y confundido por la enfermedad.

Un episodio de manía o depresión, especialmente uno que cause grandes problemas con las relaciones, el dinero, el empleo u otras áreas de la vida, puede ser devastador para todos los involucrados. Una persona que tiene que ser hospitalizada puede salir del hospital sintiéndose confundida, avergonzada, agobiada, e insegura acerca de como continuar.

Lo que los amigos y la familia pueden hacer:

- Ofrecer apoyo emocional y comprensión.
- Ayudar con el cuidado de la salud y otras responsabilidades.
- Ofrecerles ayudar a hablar o buscar atención de salud.
- Mantener breves notas de los síntomas, el tratamiento, el progreso de los efectos secundarios, y los retrocesos en un diario o calendario personal.
- Tener paciencia y aceptar.

La enfermedad de su ser querido no es culpa suya o la de él. Es una enfermedad real que puede tratarse con éxito. Resista la tentación de tratar de arreglar todo de una vez. Sea comprensivo, pero sepa que su ser querido es el responsable principal de su propio tratamiento y estilo de vida.



2. Sentir que la Vida está Limitada:

Creer que la vida nunca será la misma.

En esta etapa, la gente analiza las formas en cómo su enfermedad le ha afectado su vida. Ellos pudieran creer que su vida no puede cambiar o mejorar. Es importante que los amigos, las familias y los médicos, trabajen para ayudar a infundir esperanza y reconstruir una auto imagen positiva de la persona afectada.

Lo que amigos y familia pueden hacer:

- Creer en la capacidad de recuperación de la persona.
- Decirles que tienen la capacidad de mejorar con el tiempo y la paciencia. Infundirles esperanza al concentrarse en sus fortalezas.
- Trabajar para separar los síntomas de la enfermedad de la verdadera personalidad de la persona. Ayudar a la persona a reconstruir una imagen positiva de sí mismo.
- Reconocer cuando su ser querido tiene síntomas y entender que la comunicación puede ser más difícil en estos momentos. Conocer que los síntomas como aislamiento social provienen de la enfermedad y probablemente no son una reacción contra usted.
- Hacer todo lo posible para no apresurarse, presionar, estar encima o fastidiar.

Un trastorno del estado de ánimo afecta la actitud y las creencias de la persona. La desesperanza, la falta de interés, la ira, la ansiedad y la impaciencia pueden ser síntomas de la enfermedad. El tratamiento ayuda a las personas a reconocer y trabajar para corregir este tipo de sentimientos y pensamientos distorsionados. Su apoyo y aceptación son necesarios en esta etapa.



3. Darse cuenta y Creer que el Cambio es Posible:

Cuestionar el poder incapacitante de la enfermedad y creer que la vida puede ser diferente.

La esperanza es un poderoso motivador para la recuperación.

Planes, metas y la creencia en un futuro mejor pueden motivar a la gente a trabajar en el bienestar del día a día. En esta etapa las personas comienzan a creer que la vida puede ser mejor y el cambio es posible.

Lo que amigos y familia pueden hacer:

- Motivar a su ser querido a participar en el bienestar, tomando pequeños pasos hacia un estilo de vida saludable. Esto puede incluir:
 - ✓ Insistir con las mismas horas de dormir y despertar
 - ✓ Ser consistente en lograr una buena nutrición
 - ✓ Hacer algún tipo de actividad física o ejercicio
 - ✓ Evitar el alcohol y las sustancias
 - ✓ Encontrar un grupo de apoyo DBSA
 - ✓ Cumplir con las citas médicas y cumplir con el tratamiento
- Reasegurar que el futuro puede y va a ser diferente y mejor. Recuérdeles que ellos tienen el poder de cambiar.
- Ayudarlos a identificar las cosas que quieren cambiar y las cosas que quieren lograr.

Los síntomas de la depresión y el trastorno bipolar pueden causar una desesperanza, una actitud de "¿para qué?". Esto también es un síntoma de la enfermedad. Con tratamiento, las personas pueden y van a mejorar. Ayudar a sus seres queridos a avanzar en la recuperación, ayudarlos a identificar las cosas negativas con las cuales no están satisfechos y que quieren cambiar, o las cosas positivas que les gustaría hacer. Ayudarles a trabajar en el logro de estas cosas.



4. Compromiso para el Cambio:

Explorar las posibilidades y desafiar el poder incapacitante de la enfermedad.

La depresión y el trastorno bipolar son enfermedades serias, pero no tienen que impedir a la gente vivir una vida plena. En esta etapa, las personas experimentan un cambio de actitud. Se vuelven más conscientes de las posibilidades en sus vidas y las opciones que están abiertas para ellos. Trabajan para evitar la sensación de estar detenidos o definidos por su enfermedad. Trabajan activamente en las estrategias que han identificado para mantenerse bien. Es útil concentrarse en sus fortalezas y habilidades, en los recursos y apoyos que necesitan.

Lo que amigos y familia pueden hacer:

- Ayudar a las personas a identificar:
 - ✓ Las cosas que disfrutaban o por las que se sienten apasionados
 - ✓ Las maneras en que pueden traer esas cosas a sus vidas
 - ✓ Las cosas con las que no están satisfechos con y quieren cambiar
 - ✓ Las maneras en que pueden cambiar las cosas
 - ✓ Las habilidades, puntos fuertes e ideas como pueden ayudar a alcanzar sus metas
 - ✓ Los recursos que pueden ayudarles a desarrollar habilidades adicionales
- Ayudarles a entender lo que los mantiene en buen estado de salud.
- Fomentar y apoyar sus esfuerzos.

La clave es tomar pequeños pasos. Muchos pequeños pasos sumaran a los grandes cambios positivos. Buscar formas pequeñas para que se involucren en las cosas que les preocupan. Estas pueden ser actividades que disfrutaban, o cosas que quieren cambiar, en sus propias vidas o en el mundo.



5. Acciones para el Cambio:

Moverse más allá del poder incapacitante de la enfermedad.

En esta etapa, las personas pasan de las palabras a las acciones mediante la adopción de medidas para lograr sus objetivos. Para algunas personas, esto puede significar la búsqueda de trabajo a tiempo completo, tiempo parcial o voluntario, para otros puede significar cambios en una situación en la que viven o trabajar en la promoción de la salud mental y/o su apoyo.

Lo que amigos y familia pueden hacer:

- Ayudar a sus amigos o miembros de la familia a utilizar las fortalezas y habilidades que tienen.
- Mantener sus expectativas alcanzables y realistas sin desanimarlas.
- Ayudarlos a encontrar recursos adicionales y apoyos para que puedan alcanzar sus metas paso a paso.
- Continuar acompañándolos a medida que ellos establezcan nuevas metas y se enfoquen en la vida más allá de su enfermedad.
- Ayudarles a identificar y superar los pensamientos negativos o derrotistas.
- Alentarlos a tomarse con calma la vida y que disfruten esta travesía que es la vida.

Las personas con depresión o trastorno bipolar tienen el poder de crear la vida que quieren para sí mismos. Cuando trabajan en la recuperación y son capaces de mirar más allá de su enfermedad, las posibilidades son ilimitadas.

Que puede Decir y que Ayude

- No estás solos en esto. Estoy aquí para ti.
- Entiendo que tienes una enfermedad real y que estos son los pensamientos y sentimientos que causan.
- Puede que no lo creas ahora, pero la forma en que se sientes va a cambiar.
- Puede que no sea capaz de entender exactamente cómo te sientes, pero me preocupo por ti y quiero ayudarte.
- Cuando quieras darte por vencido, dite a ti mismo que te soportarás durante un día más, una hora más, minuto más - lo que puedas manejar.
- Tú eres importante para mí. Tu vida es importante para mí.
- Dime qué puedo hacer para ayudarte.
- Yo estoy aquí para ti. Vamos a salir de esto juntos.

Evite Decir

- Todo está en tu cabeza.
- Todos pasamos por momentos como este.
- Vas a estar bien. Deja de preocuparte.
- Mira el lado bueno.
- Tú tienes mucho por qué vivir - ¿por qué quieres morir?
- No puedo hacer nada acerca de tu situación.
- Sal de eso.
- Deja de actuar como un loco.
- ¿Qué te pasa?
- ¿No deberías estar mejor ahora?

Qué debe averiguar:

- Información de contacto (incluidos los números de emergencia) del médico de familia, terapeuta y psiquiatra de su ser querido, su hospital local, y sus amigos y familiares de confianza que pueden ayudar en una crisis.
- Si usted tiene permiso para hablar del tratamiento de sus seres queridos con sus médicos, y si no lo tiene que es lo que tiene que hacer para obtener el permiso.
- Los tratamientos y los medicamentos que su ser querido está recibiendo, las instrucciones de dosificación especial y los cambios necesarios en la dieta o la actividad.
- Los signos de advertencia más probables del empeoramiento de un episodio maníaco o un episodio depresivo (palabras y conductas) y lo que puede hacer para ayudar.
- Qué ayuda de tipo día a día puede ofrecer, como las tareas del hogar o las compras.

Cuando hable con los profesionales de la salud de su amigo o ser querido, sea paciente, amable y asertivo. Pida que le aclaren las cosas que no entiende. Escriba las cosas que necesite recordar.

Ayudando y Solicitando Ayuda

Como amigo o familiar usted puede brindar el mejor apoyo cuando usted está cuidando de sí mismo. Es bueno hablar con gente que sabe cómo se siente estar en su situación. Hable con amigos o familiares comprensivos, busque terapia para usted mismo, o busque un grupo de apoyo DBSA.

Los grupos de apoyo DBSA son administrados por personas, familias y amigos afectados por la depresión o el trastorno bipolar. Son reuniones confidenciales, seguras donde la gente pueda aprender más sobre la depresión, el trastorno bipolar, y cómo vivir con la enfermedad.

El padre de una hija con trastorno bipolar, dijo, "los grupos de apoyo DBSA ayudan a eliminar una gran cantidad de estrés de tu vida. Como miembro de la familia, usted tiene que estar tan preparado como sea posible, y aceptar que las cosas pueden seguir sucediendo aunque usted esté totalmente preparado. Hacer toda la investigación que pueda. Preparar una larga detallada de recursos confiables y personas de apoyo, así que cuando surja una situación, ya sabe a dónde y a quién acudir y cómo dar el siguiente paso. Esto realmente ayudó a mi familia cuando lo necesitamos. "

Una madre de un hijo con depresión, manifestó "Cuando estás en medio de una situación, es difícil ver lo que está pasando, pero el sentarte en una reunión del grupo de apoyo junto a alguien que está pasando por lo mismo, te da una mejor perspectiva de la situación."

Llame a DBSA al (800) 826-3632 o visite www.DBSAAlliance.org/findsupport.html. Si no hay un Grupo cercano, DBSA puede ayudarle a crear uno.

Usted no está solo.

Apoyar a un ser querido con un trastorno del estado de ánimo puede ser difícil, pero usted puede tener un impacto positivo en el bienestar de su ser querido. Ayude a que su amigo o miembro de la familia se eduque, y encuentre el mejor tratamiento y continúe con un plan de bienestar. Consiga ayuda para todos los involucrados, y nunca pierda la esperanza.

Por favor, ayúdenos a proseguir nuestros esfuerzos.

Esperamos que encuentre útil la información de este folleto. Su donativo nos ayudará a seguir asistiendo a las personas con trastornos del estado de ánimo a encontrar, crear y mantener delegaciones y grupos de apoyo. Si desea más información, llame por favor al (800) 826-3632 o visite www.DBSAAlliance.org

Si, quiero hacer una diferencia. Adjunto mi donativo por:

\$100 \$50 \$20 Otra cantidad _____

NOMBRE	
DIRECCION	
CIUDAD, ESTADO Y CÓDIGO POSTAL	
TELÉFONO	FAX
CORREO ELECTRONICO	
<input type="checkbox"/> Cheque (a nombre de DBSA)	<input type="checkbox"/> Orden de pago
<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MasterCard <input type="checkbox"/> AmEx	<input type="checkbox"/> Discover Card
CUENTA	FECHA DE EXPIRACION
NOMBRE (TAL COMO APARECE EN LA TARJETA DE CRÉDITO)	
FIRMA (ES NECESARIA)	

- Deseo que mi donativo sea anónimo.
 - Envíenme por favor _____ sobres para donativos, yo los distribuiré.
 - Quisiera saber cómo puedo incluir a DBSA en mi testamento.
 - Adjunto el formato de donativo correspondiente a mi compañía.
 - Me gustaría recibir más información sobre los trastornos del estado de ánimo.
 - Sirvanse enviar toda mi correspondencia en un sobre confidencial.
- Si desea que su donativo sea hecho en memoria u honor de alguien, anote por favor los siguientes datos:*
- A la Memoria de/En Honor de (marque uno):

ESCRIBA EL NOMBRE CON LETRAS DE MOLDE:

Envíen por favor una nota de agradecimiento a:

NOMBRE DEL RECIPIENTE
DIRECCION
CIUDAD, ESTADO Y CÓDIGO POSTAL

Envíe por favor este formato con su donativo a: DBSA

730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7224 USA

¿Alguna duda? Marque (800) 826-3632 ó (312) 642-0049.

Los cargos a tarjeta de crédito pueden ser transmitidos por fax al (312) 642-7243. También puede hacer donativos por Internet, mediante una línea segura, en www.DBSAAlliance.org.

DBSA es una organización sin fines de lucro. Sus donativos pueden ser deducibles de impuestos. Si requiere más información, consulte por favor a su 10 asesor fiscal. **¡Gracias por su donativo!**

DBSA is a not-for-profit 501(c)(3) Illinois corporation. All donations are tax deductible based on federal and state IRS regulations. Consult your tax advisor for details. All information is held in strict confidence and will never be shared with other organizations. **Thank you for your gift!**



Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

La Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar (DBSA) es la principal organización nacional dirigida por pacientes, orientada hacia las enfermedades mentales más frecuentes. Esta organización promueve un ambiente de comprensión en cuanto al impacto y control de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, mediante instrumentos e información no solamente actuales, sino científicamente probados, y escritos en un lenguaje que el público en general pueda entender. DBSA apoya las investigaciones orientadas hacia un diagnóstico más oportuno, el desarrollo de tratamientos más eficaces y tolerables, y el descubrimiento de alguna curación. La organización trabaja para asegurar que quienes viven con trastornos del estado de ánimo sean tratados de modo igualitario.

Con el apoyo de un Consejo de Asesores Científicos, integrado por los principales investigadores y expertos clínicos en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1,000 grupos de apoyo, dirigidos por pares, en el país. Tres millones de personas solicitan y reciben anualmente información y ayuda. La misión de DBSA es mejorar la vida de las personas que viven con trastornos del estado de ánimo.

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

730 N. Franklin Street, Suite 501
Chicago, Illinois 606 10-7224 USA
Teléfono: (800) 826-3632 ó (312) 642-0049
Fax: (312) 642-7243
Sitio Web: www.DBSAAlliance.org

Visite nuestro nuevo sitio Web interactivo, donde encontrará información relevante, noticias de primera mano, enlaces con otras organizaciones, apoyo para defender sus derechos y mucho más.

La producción de este folleto fue posible gracias a una generosa beca educativa de Abbott.

DBSA no respalda ni recomienda el uso de ningún tratamiento o medicamento específico contra los trastornos del estado de ánimo. Si quiere que le orienten en cuanto a algún tratamiento o medicamento específico, consulte a su médico y/o profesional de la salud mental