

10 consejos ante un diagnóstico de esquizofrenia



- 1 Evita consumir drogas.**
Empeorarás el curso clínico de la esquizofrenia y restarás eficacia a la medicación antipsicótica.
- 2 Sigue las pautas recomendadas por los profesionales sanitarios.**
Recuerda que cuanto antes inicies el tratamiento, mejor será el pronóstico.
- 3 Aprende a reducir y manejar el estrés.**
Para conseguirlo, evita personas o situaciones que te hacen sentir mal.
- 4 Recuerda que las voces que crees escuchar no proceden del exterior.**
Toma el control sobre ellas aprendiendo con tu terapeuta a manejarlas o controlarlas.
- 5 Conoce tu perfil de recaída o las 'señales de alarma'.**
Ante cualquier cambio, pide ayuda a tu psiquiatra o psicólogo.
- 6 Mantente activo y físicamente bien.**
Practica ejercicio regularmente y cuida tu alimentación.
- 7 Márcate metas.**
Empieza por cosas sencillas, como levantarte de la cama o asearte, y sigue con otras más importantes, como volver a los estudios o conseguir un trabajo.
- 8 Busca el apoyo de la familia o de amistades.**
Te harán sentir cómodo y feliz y te ayudarán en tu recuperación.
- 9 No te dejes arrastrar por pensamientos negativos y críticos contigo mismo.**
Dañarán tu autoestima, disminuirán tu motivación y te harán sentir con menos energía.
- 10 Evita reacciones negativas de la familia.**
Desecha sentimientos de culpa o vergüenza y haz, en lo posible, vida normal.

Fuente: Sociedad Española para el avance de la Psicología Clínica y de la Salud (SEPCYS).