



CÓMO ENTENDER Y CONTROLAR LAS ENFERMEDADES MENTALES

Para los papás que piensan en sus hijos...



4 Papás

Understanding signs and symptoms

Finding treatment

Telling others

Living with & recovering from mental illness

“Having the information certainly helped the whole family.”

Palabras de niños

“If you can learn to accept the illness, you can move on.”

Palabras de papas

“It's important fathers understand the illness so they can moderate their children's experiences, and make sense of their own, to keep it in perspective.”

Palabras de los profesionales de la salud

Podría necesitar algunos meses o más para que usted o su pareja entienda bien su enfermedad mental.

Cómo identificar las señales y síntomas

Podrían pasar varios meses o más para entender plenamente una enfermedad mental, pero si cuenta con apoyo e información efectiva este proceso puede ser más corto y sobre todo le ayudará a continuar con su función de padre.

Es importante que la familia sepa que el comportamiento de una persona con una enfermedad mental puede cambiar durante su recuperación. Es de suprema importancia dedicar tiempo para entender la enfermedad, sus efectos y tratamiento para poder mantener el bienestar de sus hijos y la estabilidad de su familia.

Consejos

Identifique las señales: Usted y su familia están en la mejor posición para identificar las primeras señales de una enfermedad mental, si aprenden más sobre los síntomas y sobre cómo desarrollar un plan de apoyo podrían evitar algunas de las consecuencias más severas como la hospitalización.

Investigue: Lea lo más posible sobre la enfermedad y los diversos tipos de apoyo y tratamientos disponibles. Haga esto cuanto antes para que estabilizar su vida y lo de su familia. Hay mucha información sobre enfermedades mentales en internet (vea los enlaces en la siguiente página).

Platique: con su médico general (GP) o profesional de la salud mental sobre la enfermedad o busque información sobre los servicios y tratamientos disponibles.

Cómo encontrar tratamiento

Gracias a los recientes descubrimientos sobre las enfermedades mentales usted cuenta con varios tipos de psicoterapia, medicamentos y tratamientos para disminuir los síntomas y ayudarlo en su recuperación.

La búsqueda del tratamiento correcto puede ser larga y tendrá que tomar la decisión con su pareja. Si elige algún tratamiento alternativo o medicamento extra deberá informarle a su especialista de la salud o médico general.

Cada médico tiene experiencias, preferencias y recomendaciones diferentes, si usted está bien informado podrá elegir lo que mejor se adapte a sus intereses, a los de su pareja e hijos.

Consejos

- Visite las páginas de Internet que aparecen en la siguiente página.
- Platique con su médico general o especialista de la salud mental para poder tomar la mejor decisión sobre como tratar y controlar la enfermedad.
- Investigue sobre los tratamientos y medicamentos para entender las limitaciones y/o posibles efectos secundarios.

¿Lo comparto con los demás?

Cuando haya entendido bien su enfermedad le será más fácil hablar sobre los efectos con sus hijos o familiares. Si está bien informado sobre lo que le pasa podrá educar a la gente que le rodea.

Revelar su condición mental puede traer ventajas y desventajas. Determine qué es lo

mejor para usted, su pareja, hijos y sus relaciones y decida con quien podrá hablar sobre la enfermedad, podrían ser los maestros o de sus hijos, los papás de sus amigos o con sus colegas o patrones.

Consejos

Elija, o ayúdele a su pareja a elegir, si les beneficia revelar su enfermedad mental, tómelo con calma pues esta es una decisión difícil. Platíquelo con su mejor confidente o con los profesionales de la salud mental, esto le ayudará a tomar una mejor decisión. Compare las ventajas y desventajas, piense si los siguientes puntos tendrán una influencia en la persona a quien confiará su estado mental.

Posibles desventajas de revelar su condición

- Podrá obtener el apoyo que necesita y los servicios adecuados.
- Recibirá consejería sobre sus derechos y defensa.
- Tendrá mejores relaciones con la gente que le rodea pues entenderán su enfermedad.
- Increased emotional support from family and friends.
- Recibirá más apoyo emocional de su familia y amigos.

Posibles desventajas de revelar su condición

- Tendrá el estigma que los demás lo tratan diferente debido a su enfermedad.
- Es posible que se sienta incomprendido si otros ponen énfasis en su comportamiento y no en usted.
- Podría recibir menor apoyo emocional de su familia y amigos.

Si encuentra más ventajas que desventajas quizás sea mejor hablarlo con los demás.

Si decide revelar su enfermedad mental, en especial a una ex-pareja, tome en cuenta las siguientes preguntas

- ¿Por qué te lo digo y cuáles son los beneficios?
- ¿Qué voy a decir? (Lo mejor sería escribirlo).
- ¿Le dirán a otros lo que les voy a confiar?
¿Cómo me sentiré si lo hacen?

Cómo vivir con una enfermedad mental y cómo recuperarse

Experimentar y controlar una enfermedad mental puede ser un proceso continuo multifacético. Al principio puede ser difícil aceptar el diagnóstico pero la aceptación es un gran paso hacia la recuperación y le ayudará a valorar el tratamiento además le será más fácil seguir el tratamiento, y tomar medicamentos si es necesario, todo esto con la finalidad de recuperar su bienestar.

En algunas ocasiones es necesario recurrir a la hospitalización como parte del tratamiento, y es muy útil estar preparado para su primer visita (o regreso) al hospital. Su hospitalización puede tener un gran impacto en sus hijos, usted puede ayudarles si tienen un plan de apoyo a seguir.

Consejos

Desarrolle un plan de apoyo con su familia (vea los ejemplos en la página web de COPMI). Si algún miembro de su familia se enferma o no puede participar temporalmente en la vida familiar, el plan de apoyo les ayudará a saber qué hacer. Los niños se sentirán más seguros y estarán preparados para cualquier cambio si hay un plan de apoyo, sobre todo cuando están involucrados en el desarrollo del plan.

Investigue si necesitará hospitalización como parte del tratamiento. Obtenga la mayor información posible sobre lo que podría pasar y elijan la mejor manera en la que sus hijos estarán en contacto con usted o con su pareja durante la hospitalización.

Esté preparado. Averigüe sobre el problema mental que afecta a su familia, el tratamiento correspondiente y los efectos relacionados. Pida la opinión de varios profesionales de la salud, investigue qué podría pasar.

Visite www.copmi.net.au/dads para ver videos y enlaces con más información.



Hable con alguien | Obtenga más información

MensLine | Apoyo telefónico y en línea, servicio de información y referencia para hombres | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | Apoyo contra problemas relacionados con la depresión y ansiedad | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia (Información y derivación a servicios de ayuda) | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org