

La Enfermedad Mental: Sobrellevando los Días Festivos

Se supone que los días de fiesta, o vacaciones deberían ser un tiempo de felicidad, fiestas y reuniones con amigos y familiares. Pero los días festivos pueden ser una época difícil para muchas personas que están experimentando:

- ✓ Un dolor personal
- ✓ Soledad
- ✓ Algún tipo de enfermedad
- ✓ Problemas económicos
- ✓ Separación de los seres queridos
- ✓ Problemas conyugales como separación o divorcio.

Hablamos de la paz en el mundo pero vivimos con la amenaza del terrorismo y la realidad de que nuestro país está en guerra con otras naciones.

La mercadotecnia de los días festivos nos bombardea con expectativas poco realistas. Y muchos de nosotros nos sentimos abrumados al ver que nuestra lista de “cosas por hacer” pareciera no tener fin.

Mientras que algunas personas experimentan períodos temporales de depresión asociados con estas fechas, o un Desorden Afectivo de la Época (Seasonal Affective Disorder:SAD), muchos de nosotros vivimos con la enfermedad mental todos los días.

Las fiestas son especialmente difíciles cuando nuestros propios sentimientos de tristeza, soledad, depresión o ansiedad, son exactamente opuestos a las imágenes que observamos a nuestro alrededor.

Sugerencias para personas que viven con Enfermedad Mental

Los días festivos pueden ser días de estrés para algunas personas. Siendo una persona que vive con enfermedad mental, he aprendido la importancia de cuidarme a mí mismo, especialmente durante tiempos de estrés en nuestra vida. Se la importancia de tratar de mantener lo más posible las rutinas de sueño, alimentación, ejercicio, medicación, citas con terapeutas o grupos de apoyo.

En esta época nos podemos encontrar en reuniones o fiestas familiares con personas que no comprenden nuestra enfermedad. Algunos se sentirán incómodos o no sabrán de que hablarnos. Otros nos podrán decir frases hirientes u ofrecernos consejos basados en el estigma o la ignorancia acerca de la enfermedad mental. Nos ayudará el prepararnos sabiendo con anticipación quien estará en esa fiesta. ¡Los grupos grandes pueden resultar abrumadores en cualquier momento!

Ten la certeza de que cualquier cosa que estés sintiendo, está bien.

Es apropiado disculparte para tomar un tiempo para ti mismo. Habrá ratos en los que prefieras retirarte a un lugar tranquilo.

Mientras que aislarte constantemente no es muy positivo, habrá tiempos en que el estar contigo mismo pueda ser muy satisfactorio; puede ayudarte a reconectarte contigo mismo, y reponer energías.

Por otro lado, algunos encuentran difícil sentirse deprimidos cuando están ayudando a otros. Existen muchas oportunidades para hacer servicio social durante la época de fiestas, y la satisfacción de brindar un servicio a alguien más, puede ayudarte a cambiar la perspectiva de tus propios problemas.

¡Vive en el presente! Trata de dejar atrás los remordimientos y experiencias del pasado y descubre la alegría del momento presente. Y recuerda que ¡Reír es la mejor medicina!

Tips para familiares y amigos

La familia y los amigos pueden incluir a su ser querido en actividades festivas en la medida en la que el o ella estén dispuestos de participar. El fijar tiempos específicos para tradiciones familiares tales como cocinar, decorar la casa, envolver regalos o asistir a alguna celebración comunitaria, ayuda a las personas a tener algo que anhelar.

Si hubiere una reunión multitudinaria, prepara con anticipación a tu ser querido para esta situación. Es una maravillosa oportunidad para ayudar a erradicar el estigma y la vergüenza que frecuentemente es asociada con la enfermedad mental. Puedes ayudarle a encontrar formas de estar relajado, respetando al mismo tiempo sus necesidades especiales. Quien vive con enfermedad mental se puede sentir aun más desconectado si las personas lo ignoran o tratan de evitarlo.

Fija objetivos realistas y se flexible. Las fiestas son sinónimo de amor y cuidados. Nos irá mejor a todos si nos quitamos la idea de la fiesta “perfecta”, y nos enfocamos más en

aceptarnos a nosotros mismos y a los demás sin enjuiciar, criticar o dar consejo.

Tips para las comunidades de Fe

Muchos días festivos son también días sagrados. Para cualquier persona atribulada, el escuchar historias sobre la fe, cantar himnos, o participar en rituales religiosos le puede resultar reconfortante. Puede que sea momento de reconectarnos con la fe y la espiritualidad. El clero puede hacer un esfuerzo especial para que las familias inviten a su ser querido enfermo a ceremonias especiales.

Las fiestas son tiempo de convivir en comunidad. Sabemos que al menos 1 de cada 4 familias vive con alguien con enfermedad mental. Muchos se encuentran sufriendo en silencio y temen compartir su dolor con otros. Al integrar el tema de la enfermedad mental en la liturgia, sermones y oraciones, se les recuerda que no están solos.

Las fiestas nos recuerdan que nuestro Dios acoge al forastero y al desterrado, y nos ama tal y como somos.

El clero puede promover el acercamiento de las personas que se encuentren alejadas de su fe. Los grupos Interreligiosos y muchos programas de salud mental comunitarios pueden proporcionar nombres de personas a quienes les gustaría asistir a un oficio de su religión. Los miembros de la comunidad pueden ofrecerse a transportar a personas que no asistan regularmente a los servicios.

Exhorta a las personas de tu comunidad a que visiten en su casa o en el hospital a aquellos que enfrentan una depresión, o algún otro trastorno; el llevarles algún pequeño detalle de

su comunidad religiosa les ayudará a no sentirse olvidados.

Celebra El Momento

A pesar de las buenas intenciones, recuerda que las fiestas raramente suceden de acuerdo a lo planeado. Concéntrate en que sean un tiempo especial para ti y para tu familia, independientemente de las circunstancias. Celebra esta época de esperanza e ilusiones. Celebra todas las bendiciones de tu vida.

Rev. Susan Gregg-Schroeder
Coordinadora de Ministerios para la salud Mental

+ + + +

Las personas con problemas mentales son nuestros vecinos. Son miembros de nuestra comunidad, miembros de nuestras familias; están por todas partes en este país.

Si ignoramos su llamada de auxilio, continuaremos siendo partícipes de la angustia de la que proviene esta llamada de auxilio. Un problema de esta magnitud no va a desaparecer. Y porque no va a desaparecer y porque tenemos un compromiso moral con ellos, estamos llamados a actuar en consecuencia.

Rosalynn Carter

Este folleto esta disponible para su reproducción en la pagina web: Mental Health Ministries
www.MentalHealthMinistries.net

Enfermedad Mental:



Sobrellevando los días Festivos

Rev. Susan Gregg-Schroeder
Coordinadora de Mental Health Ministries
(Ministerios para la salud mental)