

Esquizofrenia



HumanaMente[®]
VOZ PRO SALUD MENTAL





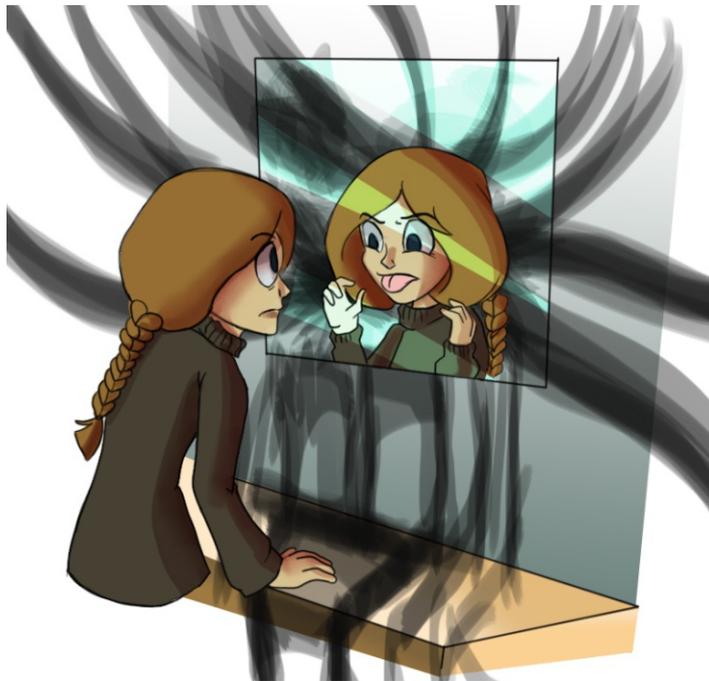
Esta narración, junto con otras historias más, integra la colección de cuentos del programa Rompiendo el Silencio.

En Voz Pro Salud Mental Jalisco AC, estamos muy alegres de proponer y abrir el diálogo sobre la salud mental, y esperamos que disfruten y compartan estos textos con sus seres queridos

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra -por cualquier medio- sin el permiso por escrito del titular de los derechos correspondientes
Impreso en Guadalajara, Jalisco, México. 2018



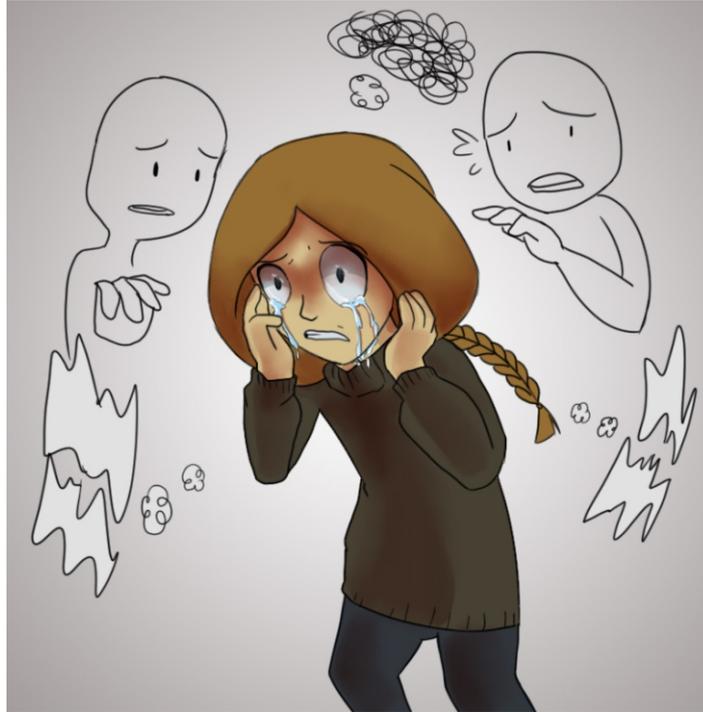
Mi nombre es Rebeca. Me tocó vivir con una enfermedad mental llamada esquizofrenia. Me ha costado mucho tiempo y trabajo aceptar todo lo que significa: ¿por qué me dio a mí?, ¿cuándo se me va a quitar?, ¿qué debo hacer para cuidarme? Al principio, no entendía nada, sólo sentía una gran tristeza y un miedo tremendo de tenerla.



Oigo voces y veo cosas que los demás no pueden ver, ni escuchar. A veces creo que vivo entre dos mundos: este, en el que todos viven, y uno extra que nadie más puede experimentar. Mi reto de todos los días no es sólo levantarme, ir al colegio, estudiar y jugar. Mi principal tarea es separar lo que en verdad sucede, de lo que la mente me miente.



En ocasiones, mis pensamientos se encuentran alterados; como si estuvieran descompuestos. Nunca estoy segura de que lo que miro, oigo y pienso sea lo que verdaderamente sucede. A veces es tanta mi confusión, que puedo pensar que me persiguen o que pueden adivinar todo lo que estoy pensando.



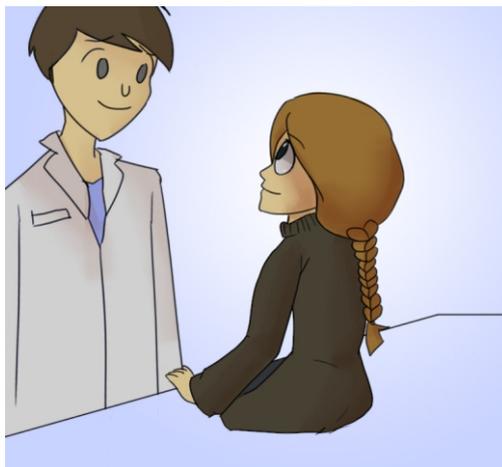
Quando mis pensamientos se alteran también lo hacen mis sentimientos, y mi comportamiento cambia, aparentemente sin motivo. Y no para bien. Provocando así que pierda el interés fácilmente, y me entristezca más que los demás.



La esquizofrenia es una enfermedad mental. Quienes vivimos con ella tendemos a aislarnos física y emocionalmente del mundo. Así como desconfío de los procesos de mi mente, también lo hago con el resto de las personas y cosas que me rodean.



Con todo y eso, la esquizofrenia puede tratarse. Un médico psiquiatra, especialista en niños (paidopsiquiatra) me receta medicamentos que me ayudan a llevar una vida normal. Su responsabilidad es cuidarme, y la mía es decirle todo lo que siento para que esté enterado, y así pueda ayudarme.



En HumanaMente, AC, proporcionan cursos psicoeducativos para personas que viven con una enfermedad mental, y para sus familiares. También ofrecen consultas con psiquiatras y psicólogos que conforman su red de especialistas



HumanaMente ©

VOZ PRO SALUD MENTAL

2018

CUENTOS PARA ROMPER EL SILENCIO

Ilustraciones: Carolina Durand Hernández.

Textos: Liliana Luengas Magaña

Edición: Sara Valenzuela.

Primera Edición © 2018
Publicado por iniciativa de
Voz Pro Salud Mental Jalisco AC ©
Aurelio Ortega # 531
Colonia Seattle
Zapopan, Jalisco. CP: 45150