

Pautas para Saber Cómo Manejarse con un/a Espos/a que Padece una Enfermedad Mental

Si usted está tratando de sobrellevar la enfermedad mental que padece su esposo/a, este artículo le puede resultar útil.

1. La enfermedad mental que padece su esposo/a es algo que le está sucediendo a toda su familia. Todos se ven afectados y no es culpa de nadie. No es culpa de su esposo/a, no es su culpa, no es culpa de sus hijos/as. *No es culpa de nadie.* Es una enfermedad desafortunada. No es causal automática de divorcio, no más de lo que otras discapacidades lo son.

2. Usted no puede curar a su esposo/a. No hay *nada* que usted pueda hacer para que él/ella se cure, de modo que no se sienta obligado/a a intentarlo. Usted no tiene las respuestas. Todo lo que puede hacer es brindarle apoyo y ser amoroso/a (en un sentido profundo), y manejar los detalles diarios y los asuntos prácticos de la vida que él/ella no puede manejar.

3. Todos los miembros de la familia tienen la responsabilidad de sobrellevar la enfermedad. Escaparse de la situación no es una forma efectiva de manejar la crisis. Todos se necesitan los unos a los otros.

4. El/La esposo/a enfermo/a debe reconocer y aceptar su enfermedad, estar dispuesto/a a recibir tratamiento y, de ser posible, aprender a sobrellevar su enfermedad. Él/ella debe cooperar con el equipo médico. Él/ella debe tomar los medicamentos. Él/ella debe aprender a reconocer los síntomas de una recaída. Si el/la esposo/a enfermo/a no está dispuesto/a a dar estos pasos, puede resultar imposible para la familia continuar brindándole apoyo. No se requiere que los integrantes de la familia dejen de lado sus propias vidas por una persona que se niega a cooperar. Existen límites y se deben hacer respetar sin sentimientos de culpa.

5. Edúquese sobre todos los aspectos de la enfermedad. La educación trae compasión. La ignorancia estimula el enojo y el miedo.

6. Llore por la pérdida que ha sufrido. Es una gran pérdida. El proceso de duelo por esta enfermedad es idéntico al proceso de duelo por la muerte del esposo/a. Necesita permitirse experimentar todo el proceso del duelo.

7. Busque ayuda para sí mismo/a para sobrellevar este increíble desafío, ya sea a través de sesiones de consejería individual o mediante un grupo de ayuda de NAMI. No lo puede hacer solo/a. Con ayuda, usted puede vivir la vida a gusto. No se niegue a reconocer su propia necesidad de ayuda, simplemente porque el/la esposo/a enfermo/a es quien está recibiendo la mayor parte de la atención. Esta enfermedad le está ocurriendo a toda la familia. No debería intentar hacerlo solo/a.

8. Ayude a sus hijos/as a entender esta enfermedad de acuerdo a sus edades. *¡No a los secretos familiares!* No les niegue la oportunidad de aprender sobre la

enfermedad, el estigma injusto que la acompaña, y a desarrollar sus habilidades para sobrellevarla. Puede ser una oportunidad de aprendizaje increíble para ellos/ellas. Si necesitan ayuda profesional para entenderla y para entender sus propios sentimientos, entonces consígales esa ayuda.

9. Trate de crear un ambiente seguro para su esposo/a para permitirle que se exprese sin sentirse amenazado/a, restringido/a o condenado. Él/ella necesita desesperadamente un lugar enriquecedor y seguro para expresar la frustración increíble que siente sobre esta enfermedad.

10. Usted y sus hijos/as necesitan compartir sus sentimientos de manera honesta y abierta. Ellos están sufriendo una pérdida también. Está bien sentirse enojado/a y engañado/a. Por momentos, usted se puede sentir avergonzado/a por el comportamiento del/de la esposo/a enfermo/a. Evite tratar de proteger a su esposo/a al no conversar sobre el problema con familiares y amigos. No espere que sus hijos conspiren con usted en un código de "Secreto de Familia". Los secretos de familia lo/la van a aislar de los otros. El sentido del humor y una actitud de apertura ayudarán a toda la familia, incluyendo su esposo/a, a aceptar la enfermedad exactamente por lo que es y a reducir la culpa para todos los familiares. Recuerde que por naturaleza los niños pequeños asumen que son responsables de todo lo que está mal en su ambiente.

11. Nunca se ponga usted o ponga a sus hijos/as en situación de peligro físico. Si usted siente que su esposo/a se está volviendo peligroso/a, debe alejarse y llamar ayuda profesional. ¡Nunca tolere el abuso de sus hijos/as! Diga "¡De ninguna manera!" y dígalo en serio. Confíe en sus instintos e intuición.

12. Sea el/la representante de su esposo/a frente a los profesionales, e involúcrese asertivamente en la toma de decisiones sobre tratamiento y medicación. No tema ir con él/ella a sus citas, llamar a su psiquiatra si sospecha que algo no está bien, o informar al psiquiatra sobre efectos de la medicación que está tomando. Si el psiquiatra no colabora con usted, ¡exija cambiar de profesional! Mantenga su posición.

- Kathleen Bayes, Vol. 9, No. 2, "The Journal", publicación de NAMI-CA.

Para más información sobre enfermedades mentales, comuníquese con:

**La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales
NAMI de Greater Chicago**

1536 West Chicago Avenue, Chicago, IL 60642

(312) 563-0445 – Fax: (312) 563-0467

www.namigc.org Email: espanol@namigc.org