

¿QUE HACER Y QUE NO HACER PARA BRINDAR UN MAYOR APOYO A LAS PERSONAS CON TRASTORNO BIPOLAR?

Comentarios de una persona que sobrelleva esta enfermedad, para sus familiares y amigos
Cuando alguien está deprimido, es muy difícil para ellos, pero también es muy difícil para la familia y amigos saber qué decir y hacer. A continuación se muestra una lista de sugerencias que esperamos te sea de utilidad.

Aprende todo lo que pueda sobre esta enfermedad. Cuanto más sepas, mejor preparado estarás para saber qué esperar.

- Date cuenta de que estoy enojado y frustrado con el trastorno, NO contigo.
- Déjame saber que estás dispuesto a ayudarme cuando lo pida. Voy a estar agradecido.
- Entiende por qué cancelo los planes, a veces en el último minuto.
- Continúa invitándome a todas las actividades. Nunca sé de día a día o minuto a minuto cómo me sentiré y sólo porque yo no soy capaz de participar un día no quiere decir que no seré capaz de participar hoy u otro día.
- Siéntete con el pleno derecho de preguntar acerca de mi médico o terapeuta, pero NO me preguntes si estoy tomando mis medicinas, si estoy legítimamente preocupado por algo.
- Sígueme llamando, incluso cuando yo sólo parezco querer una breve conversación.
- Envíame cartas, notas u otros recuerdos que hagan recordar nuestra amistad o relación.
- Ofreceme un montón de abrazos, ánimo y amor, incluso cuando parece que me aparto o que no quiero.
- NO me digas que me veo demasiado bien para estar deprimido. Puedo estar realmente luchando para solo poder mantenerme a flote.
- No me digas que sabes cómo me siento. Cada uno de nosotros es diferente y aunque haya dos personas con este mismo trastorno, se puede sentir uno totalmente diferente a la otra persona con bipolaridad. El dolor es algo relativo, lo que incluye es el dolor emocional.
- Dime que entiendes o que puedes relacionarte con lo que estoy diciendo.
- NO me digas nada acerca de la tía María o del amigo de un amigo que está estable y funcional, a pesar de este trastorno. No todos somos iguales y ESTOY HACIENDO MI MEJOR ESFUERZO!
- NO me digas que me "ponga las pilas", que me salga del "circulo vicioso", o del "porque me siento así si no hay ninguna razón por la cual estar deprimido", o comentarios como, "tienes mucho que agradecer", "hay una gran cantidad de gente peor que tú", "la felicidad es una elección", o los gustos. Créeme, si yo pudiera "tronar los dedos" y hacer que esta depresión se fuera como por arte de magia, ¿no crees que lo habría hecho desde hace mucho tiempo?
- No me digas que no me preocupe, que todo va a estar bien o que esto es sólo una fase pasajera. Esto me está pasando ahora mismo y no me siento bien.
- No me preguntes cómo me siento, a menos que realmente te interese saberlo.
- No me platiques acerca de la cura mágica o cura de la última moda. Quiero ser curado más que nada y si no hay una cura legítima por ahí, mi médico personal me lo dejara saber. Además, no llames a mi médico un charlatán y nunca me animes a tirar mis medicamentos.
- NO me aisles. Este podría ser el día en que yo estoy listo para aceptar una invitación.
- ¡NO dejes de tener fe en mí!

<http://www.healthyplace.com/bipolar-disorder/support/suggestions-for-coping-with-depressed-person/menu-id-67/>. De Healthyplace.com. Traducido por Luis Garza Valero, voluntario de Ingenium ABP.

Noviembre 2011