

Hola, Soy Alejandra y tengo un diagnóstico de Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Fui diagnosticada desde el 2005, pero mis síntomas empezaron en 1999 cuando tenía 14 años de edad. Estos se manifestaban prácticamente todo el tiempo, las 24 horas del día, era un martirio tener todos estos pensamientos perturbadores y sentir ansiedad en cada una de mis actividades diarias. Era más difícil aún tener que aparentar ante todos que no me pasaba nada de esto y que todo estaba bien conmigo. Cada sentimiento se sentía al triple y por lo mismo me afectaba más. Se me dificultaba más la escuela, tenía más discusiones en casa, muchos problemas emocionales que nublaban mi juicio y muchas veces me hacían caer en malos hábitos y conductas como relacionarme con malas amistades, correr riesgos, mentir, etc. Era una bomba de tiempo y tuve que tocar fondo y tener una crisis que sacudió mi mundo por completo para empezar a lograr un cambio en mi vida.

Mi familia no sabía que hacer pues no comprendía que pasaba conmigo, pensaban que era solo cuestión de mi personalidad. Mis papás tomaron el curso de Familia a Familia y yo sentí el cambio en ellos, los noté más receptivos, con mayor disposición de apoyarme. Esto a su vez fue un gran alivio para mí, pues el hecho de que ellos supieran de mi diagnóstico me quitó un gran peso de encima, y dejé de sufrir en silencio. Fue por ellos que supe del curso "De Colega a Colega", el cual me decidí a tomar luego de ver el cambio tan positivo que tuvo en ellos. Cuando yo asistí a mi primera clase, llevaba un tiempo aislada de mi vida social, estaba aún recuperándome del golpe tan duro que fue tener una crisis. Como era de esperarse, tenía algo de temor de conocer gente nueva y de lo que sería el curso, pero fue ¡una grata sorpresa en verdad! Desde el primer día me sentí bienvenida, nadie me juzgaba, podía compartir mis experiencias y sentirme escuchada, me sentía en plena confianza. Es así como, poco a poco, y conforme avanzaban las clases, el temor y duda que tenía al principio fueron desapareciendo. En Ingenium conocí buenas personas e hice grandes amigos que me apoyan.

Ahora soy más fuerte, pues tengo la información que necesitaba y que me había estado haciendo falta todos estos años sobre lo que es tener una enfermedad mental, ya puedo sentirme mejor, ya puedo respirar y estar tranquila sabiendo que no soy la única viviendo con esto y me siento muy fortalecida, al haber aprendido nuevas herramientas para vivir una vida normal.

He seguido mi tratamiento desde el primer día, he sido constante con mi terapia y medicamentos, y aunque fue un difícil comienzo, ahora todo esta mucho mejor. Mi enfermedad ya no me vence a mí, yo la venzo a ella, esforzándome, un día a la vez.

Muchas gracias.

Alejandra Hernández.