

## Aceptando un Diagnóstico

Tema : #202

Categoría: Terapia- Médica

*Todo lo puedo en Cristo que me fortalece Fil. 4:13*

Aceptar una enfermedad mental puede ser difícil tanto para la persona como para la familia. En algún punto usted probablemente experimentará todas estas etapas, no necesariamente en este orden

1. **Alivio o negación:** La respuesta inicial a un diagnóstico podría ser ya sea “Eso no es cierto”, o “Finalmente, una explicación”. Cuando la persona y el miembro de la familia difieren en opinión la tensión puede escalar y se vuelve difícil avanzar.
2. **Duelo:** Junto con un diagnóstico podría venir la sensación de que la vida siempre va a girar en torno a la enfermedad. Podría haber un sentido de pérdida por una vida que no será como la has planeado. Recuerda, Dios tiene buenos planes para tí.
3. **Culpa:** La persona podría culpar a la familia por no lidiar con su propia enfermedad, proveyendo un ambiente que contribuyera a la enfermedad. La familia podría pensar que la persona es simplemente débil, está haciendo excusas, o está usando el diagnóstico para escaparse de responsabilidades. Mientras más pronto todos se den cuenta de que el verdadero enemigo es un trastorno del cerebro, más pronto todos podrán trabajar hacia la recuperación.
4. **Vergüenza:** Tu podrías detestar el nombre de la enfermedad o incluso la frase “enfermedad mental” en sí. Aún existe estigma alrededor de la enfermedad mental. Está mejorando y continuará haciéndolo. Recuerda, tú no eres la enfermedad.
5. **Culpabilidad:** El otro lado de echarle la culpa a los demás. Las familias podrían preguntarse si hubieran provisto un ambiente diferente o se hubieran cuidado de manera diferente si esto hubiera hecho una diferencia. La persona se pregunta si ellos no se esforzaron lo suficiente.
6. **Aceptación:** Sin aceptación no hay progreso. La aceptación conlleva al entendimiento, la educación y el cambio.
7. **Abogacía:** Sobrevivirás esta experiencia y tu historia hará la diferencia para alguien más. Estarás en una posición para ayudar a otros y apoyar esfuerzos para traer cambio.

### **La esperanza para todos:**

Eres amado por Dios.

Tienes apoyo.

Vas a tener vida abundante a pesar del diagnóstico.

### **Preguntas de Discusión:**

1. ¿Cómo puedes ayudar a un miembro de la familia que está atascado en una de estas etapas?
2. ¿En qué etapa estás tú actualmente? ¿Qué te ayudará a avanzar hacia adelante?

## Aceptando un Diagnóstico

1. Alivio o Negación: Importante que todos estén en la misma página
2. Duelo: tristeza por que la vida no será como se planeó
3. Culpa: Todos deben darse cuenta de que el enemigo real es el trastorno cerebral
4. Vergüenza: Recuerda, ¡tú no eres tu enfermedad!
5. Culpabilidad: El otro lado de la moneda de echarle la culpa a otros
6. Aceptación: a donde el cambio comienza
7. Abogacía: compartir tu historia, ayudar a otros, trabajar por el cambio

### **La esperanza para todos:**

Eres amado por Dios.

Tienes apoyo.

Vas a tener vida abundante a pesar del diagnóstico.

### **Preguntas de Discusión:**

1. ¿Cómo puedes ayudar a un miembro de la familia que está atascado en una de estas etapas?
2. ¿En qué etapa estás tú actualmente? ¿Qué te ayudará a avanzar hacia adelante?