

8 Maneras de ayudar a un ser querido

Tema: #801

Categoría: Relaciones/ Familia

Te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar; Sobre ti fijaré mis ojos. Salmo 32:8

1. **Edúcate a ti mismo:** Aprende sobre la enfermedad, investiga en línea, habla con otros miembros de la familia.
2. **Recuerda "Es la enfermedad":** Separe la enfermedad de su ser querido. Cuando su ser querido esté experimentando síntomas, adapte su punto de vista y su modo de comunicación.
3. **Escuche con compasión:** a veces lo mejor que puede hacer es simplemente escuchar y validar a su ser querido.
4. **Tenga sentido del humor:** la risa puede ser la mejor medicina.
5. **Apóyese:** Puede ser agotador amar a alguien con una enfermedad mental, tú también necesitas apoyo.
6. **Haga reglas:** acuerde una lista de "señales de advertencia" y acciones a tomar cuando salgan a la superficie.
7. **Planifique con anticipación:** haga una lista de personas a las que pueda llamar: psiquiatras, hospitales, grupo de apoyo, haga los arreglos necesarios con antelación para tener el consentimiento adecuado, tenga a mano la información del seguro.
8. **Comparta su carga:** Ore por su ser querido. Cuando se comporten mal, deje que Jesús los ame a través de usted.

Preguntas de discusión:

1. ¿De qué manera se ha educado sobre la enfermedad de sus seres queridos?
2. ¿Cuál es la mejor manera de desarrollar una lista de señales de advertencia y de obtener autorización para hablar con el grupo de apoyo y/o el psiquiatra de sus seres queridos?
3. ¿Qué tipo de apoyo está disponible para usted? ¿Libros favoritos? ¿Páginas web? ¿Grupos?
4. ¿Cuál es su mayor desafío al tratar con el comportamiento de sus seres queridos? ¿Han experimentado otros en el grupo el mismo desafío? ¿Qué le ha ayudado?