



Su viaje de recuperación

La recuperación es un viaje hacia la vida que quieres para ti.

Una condición de salud mental o una condición de adicción no tiene que impedirle seguir adelante. ¿Cómo sería diferente su vida si estuviera controlando su condición de salud mental de tal forma que podría sentirse bien en su vida diaria? ¿Cómo es una vida plena y satisfactoria para usted?

- ¿Sentirse seguro de sí mismo?
- ¿Tener una razón de ser?
- ¿Tener trabajo?
- ¿Estar en una relación romántica?
- ¿Vivir por su cuenta?
- ¿Ayudar a los demás?



Quizás considere la recuperación desde muchos puntos de vista.

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor su estado de ánimo?

- Quiero controlar mi condición, pero no sé muy bien cómo.
- Quiero controlar mi condición y me siento seguro de que puedo.
- Sé cómo controlar mi condición, pero por ahora realmente no me preocupa.
- No sé cómo controlar mi condición, pero no me preocupa.



Servicios al Miembro:

1-800-901-0020 (TTY 711)

Línea de enfermería de 24/7:

1-800-901-0020 (TTY 711)

Fuentes de consulta:

Appalachian Consulting Group, What is this thing called recovery? A look at 5 stages in the recovery process, Ike Powell, 2009.

SAMHSA's Action Planning for Prevention and Recovery: A Self-help guide.

La información contenida en este documento se proporciona sólo con fines educativos. No debe utilizarse como consejo médico.

We can translate this at no cost. Call the Member Services number on your member ID card.

Podemos traducir esta información sin costo. Llame al número de Servicios a Miembros que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

HealthKeepers, Inc. es un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

Pasar por las etapas de la recuperación

La recuperación de la salud mental no sucede toda a la vez. Posiblemente pase por etapas. Quizás considere la recuperación desde muchos puntos de vista.

Etapas de la recuperación

- 1. Me siento totalmente abrumado.** Es difícil para mí terminar un solo día. Mis síntomas son graves.
- 2. Me siento limitado por mi enfermedad.** No estoy seguro de cómo sería una vida mejor ni cómo lograrla.
- 3. Creo que una vida mejor podría ser posible,** pero no estoy seguro de cómo lograrla y tengo miedo.
- 4. Siento que podría hacer algunos pequeños cambios hacia una vida mejor.** Estoy listo para dar pequeños pasos fuera de mi zona de confort.
- 5. Me siento optimista y entusiasmado con mi recuperación.** Yo puedo hacerlo. Estoy listo para dar pasos hacia la vida que quiero.

Es importante ser paciente consigo mismo a medida que pasa por las etapas.

Trate de no apresurarlas. Dele a cada etapa el tiempo que necesita. Cada persona necesita una cantidad de tiempo diferente.

Dé pasos pequeños

La recuperación no sucede en un día. Para algunas personas es útil dar pequeños pasos como:

- Despertarse y levantarse de la cama
- Bañarse
- Comer comidas regulares
- Pasar 30 minutos al aire libre
- Hacer una llamada telefónica a una persona de apoyo
- Asistir a un servicio religioso o un evento de la comunidad
- Ofrecerse de voluntario para ayudar a otra persona

¿Cuáles son algunos otros pequeños pasos que puede dar?

Hablar con alguien

Expresar sus pensamientos y sentimientos acerca de la recuperación puede ayudar. ¿Con quién puede hablar?

Mi administrador de casos:

Mi proveedor de atención primaria:

Un amigo, un familiar u otra persona de apoyo:

Cómo evitar el diálogo negativo interno

La recuperación comienza desde adentro hacia afuera. Para algunas personas, es fácil quedar atrapado en un ciclo de pensamientos negativos o auto-conversación. Esto puede provocar un espiral de emociones.

¿En qué consisten los pensamientos y el diálogo interno negativos? ¿Cómo puede cambiar el diálogo interno negativo en un diálogo interno positivo?

El diálogo interno negativo	El diálogo interno positivo
“No creo que esto vaya a salir bien.”	“Voy a hacer lo mejor que pueda.”
“No puedo creer que haya cometido un error así.”	“Está bien. Todos cometemos errores.”
“Esto sólo demuestra que soy un fracaso.”	“¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?”

¿Le diría estas mismas cosas en voz alta a un amigo? Si no es así, podría ser el momento de evaluar su diálogo interno y esforzarse por ser más amable consigo mismo.

Cómo mantener sano su cuerpo

Mantener su cuerpo saludable puede ayudar a la recuperación de la salud mental. ¿Cuáles medidas ya está tomando? ¿Cuál de estas cosas podría probar?

- Como sanamente.
- Duermo lo suficiente para sentirme descansado cada noche.
- Camino o hago actividad física todos los días.
- Hago actividades para divertirme.

Un compañero especialista en apoyo es alguien que sabe cómo se siente la recuperación porque él o ella también está en recuperación. Están para darle apoyo. **Llame a Servicios al Miembro al 1 800-901-0020 (TTY 711) para aprender más.**



No está solo.

Quizás le sorprenda saber que 1 de cada 5 personas padece una condición de salud mental. **La recuperación es posible.** Lo mejor es pedir ayuda si piensa que la necesita. Nosotros le podemos ayudar a obtener la atención que necesita.

Otros recursos

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit) de Anthem HealthKeepers Plus tiene un programa para miembros con afecciones mentales.

¿Cómo podemos ayudarle?

- Ayuda personal con todo lo relacionado con su condición
- Ayuda con la coordinación de su atención médica entre su PCP y otros especialistas
- Información sobre servicios de apoyo locales para su condición
- Información sobre recursos en la comunidad
- Llamadas telefónicas a usted y a sus doctores para hacer seguimiento de su progreso

Para obtener más información sobre programas de atención médica integral:

- Llámenos gratis al 1-888-830-4300 (TTY 711). Atendemos de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:30 p.m., horario local.
- Repase su manual para miembros de Anthem HealthKeepers Plus.
- Visite www.anthem.com/vamedicaid.

Aplicaciones gratuitas

A muchas personas con problemas de salud mental les parecen útiles las aplicaciones para teléfonos inteligentes durante su recuperación. Las aplicaciones pueden ayudarle a relajarse, superar el estrés y evitar el diálogo interno negativo. Para una lista de aplicaciones gratuitas, útiles y otras herramientas para su recuperación, visite www.anthem.com/vamedicaid.

Organizaciones

- Línea Nacional para la Prevención de Suicidios: 1-800-273-TALK (8255)
- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness): www.nami.org
- Alianza para el Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar: www.dbsalliance.org
- Página web de Mary Ellen Copeland y el WRAP (Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar): www.copelandcenter.com
- Asociación Internacional de Apoyo de Pares (iNAPS): www.inaps.org
- PMHCA (Asociación de Consumidores de Salud Mental de Pensilvania): www.pmhca.org
- SAMHSA: www.samhsa.gov
- Mental Health America: www.mentalhealthamerica.net