¿Cómo ayudar a una persona con esquizofrenia?

Fomentar la comunicación abierta y honesta

La comunicación clara y sin juicios es fundamental para crear un ambiente de confianza y comprensión mutua. Cuando la persona con esquizofrenia exprese miedos, ideas o percepciones que pueden parecer extrañas, evita minimizar sus sentimientos o contradecirla directamente. En lugar de eso, valida sus emociones y ofrece tu apoyo de manera empática. Por ejemplo, puedes decir: *"Entiendo que esto es muy real para ti, ¿cómo puedo ayudarte en este momento?"* Esto le mostrará que respetas su experiencia y que estás ahí para acompañarla.

Crear rutinas diarias

Tener un horario regular para las actividades cotidianas, como las comidas, el descanso y el tiempo libre, puede proporcionar seguridad y estabilidad emocional. Las personas con esquizofrenia a menudo se sienten más calmadas cuando saben qué esperar durante el día, lo que reduce la ansiedad y ayuda a mantener un equilibrio. Trata de organizar estas rutinas de forma flexible, pero constante, para que la persona pueda anticipar lo que viene y sentirse más tranquila.

Involucrar a la persona en decisiones cotidianas

Permitir que la persona participe en decisiones sencillas del día a día refuerza su autonomía y autoestima. Esto puede ser tan simple como darle opciones limitadas para no sobrecargarla, por ejemplo: *"¿Prefieres comer pasta o arroz hoy?"* o *"¿Quieres organizar tu espacio de esta manera o de aquella?"*. Sentirse

escuchada y valorada contribuye a su bienestar emocional y a mantener un sentido de control sobre su vida.

Fomentar actividades creativas y expresivas

Las actividades artísticas y creativas, como la pintura, la música o la escritura, pueden ser una vía saludable para expresar emociones, aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo. Anima a la persona a involucrarse en estas actividades según sus intereses y capacidades, sin presión, y celebra sus logros para motivarla a continuar explorando estas formas de expresión.

Establecer espacios de tranquilidad

Es importante que la persona tenga acceso a un lugar donde pueda retirarse cuando se sienta abrumada o necesite un momento de calma. Este espacio debe ser cómodo, con iluminación suave y objetos que le generen bienestar, como mantas, música relajante o fotografías. Respetar estos momentos y darle el espacio necesario ayuda a prevenir crisis y a recuperar el equilibrio emocional.

Practicar la paciencia y la comprensión

La esquizofrenia puede afectar la capacidad para realizar tareas cotidianas o mantener conversaciones fluidas. Por ello, es esencial ser paciente y brindar apoyo sin imponer. Ofrece ayuda de manera amable, preguntando si desea que la acompañes o colabores, por ejemplo: *"Puedo ayudarte a terminar esto, ¿te parece bien?"*. La comprensión y la empatía facilitan la convivencia y fortalecen la relación.

Fomentar la adherencia al tratamiento

El seguimiento del tratamiento médico, incluyendo la toma de medicación y las consultas con profesionales de salud mental, es clave para la estabilidad y el bienestar de la persona. Como familiar, puedes ayudar recordándole las citas y organizando el control de su medicación. Además, apoyar en la comunicación

con el equipo médico puede mejorar la respuesta al tratamiento y prevenir recaídas.