

Grupo “É Possível!”

Estratégias de enfrentamento para os familiares

- 1) Não negar os sintomas e a doença
- 2) Procurar tratamento para o paciente e para os familiares
- 3) Informar-se sobre a doença e procurar grupos de autoajuda
- 4) Reduzir expectativas, não desejar pelo paciente
- 5) Ajudar na rotina de atividades e medicação
- 6) Ampliar a sua rede social e se socializar
- 7) Valorizar os avanços e os ganhos em detrimento dos problemas
- 8) Não criticar ou cobrar
- 9) Respeitar, ouvir e compreender o paciente
- 10) Estimular o lazer em família
- 11) Manter sua individualidade e não anular sua vida ou desistir de buscar a sua felicidade
- 12) Não se culpar pela doença e não culpar o paciente
- 13) Praticar sua espiritualidade
- 14) Combater o estigma e o preconceito que existe em você, na sua família e na sociedade

Fonte: “Entendendo a Esquizofrenia: Como a família pode ajudar no tratamento?”, 2ª edição, Editora Interciência, 2013. Mais informações em www.entendendoaesquizofrenia.com.br

Grupo “É Possível!”

Estratégias de enfrentamento para os pacientes

- 1) Tomar os remédios corretamente (ter inclusive uma hora certa)
- 2) Não usar drogas e nem álcool
- 3) Dormir bem, não se privar do sono
- 4) Ter uma rotina
- 5) Praticar sua espiritualidade
- 6) Praticar esportes
- 7) Ter bons relacionamentos
- 8) Ter tempo para o lazer e para leituras
- 9) Ter consciência de suas limitações e vulnerabilidade
- 10) Desenvolver habilidades ou mecanismos para voltar à realidade
- 11) Amadurecer sobre a doença
- 12) Ter força de vontade
- 13) Ter autoconfiança
- 14) Fazer psicoterapia

Fonte: “Entendendo a Esquizofrenia: Como a família pode ajudar no tratamento?”, 2ª edição, Editora Interciência, 2013.
Mais informações em www.entendendoaesquizofrenia.com.br