

MINI GUÍA PEP



HOSPITAL LA FE

Torre C - Planta 3ª
Consulta Adolescentes
Avenida de Fernando
Abril Martorell nº 106
46026 Valencia
961 626 015

USM CATARROJA

Avenida Rambleta nº 63
46470 Catarroja (Valencia)
961 971 520

USM TRINITAT

Calle Flora nº 7
46010 Valencia
961 626 015



LA RECUPERACIÓN LLEVA TIEMPO

No te precipites. Tú eres quien más puede hacer por ti, pero pide ayuda cuando la necesites.



TOMA LA MEDICACIÓN

Toma la medicación como te lo haya dicho el personal médico. No cambies o abandones el tratamiento sin consultárselo. Cuéntale qué te pasa para que pueda ajustar mejor las dosis o elegir otros fármacos.



EVITA EL ALCOHOL Y LAS DROGAS

A veces las utilizamos para evadirnos... pero acaban complicándolo todo, pueden provocar una recaída.



LLEVA UNA VIDA ORDENADA

Lleva una vida ordenada en horarios de sueño y alimentación, haz algo de ejercicio e intenta evitar el estrés en la medida en que puedas. Dedicar algún tiempo a hobbies y entretenimientos con los que disfrutes.



MÁRCATE METAS

Empieza por lo sencillo, como levantarte más pronto o asearte... y sigue hasta conseguir más cosas como buscar un trabajo o volver a los estudios.



NO TE DEJES ARRASTRAR

No te dejes arrastrar por tus pensamientos negativos, dañan tu autoestima y disminuyen tu motivación. Habla sobre ellos con alguien en quien confíes.



APÓYATE EN TU FAMILIA

Ellos son quienes mejor te conocen y más te quieren. Confía. Seguro que quieren lo mejor para ti



RECUPERA LAS RELACIONES

Recupera las relaciones sociales. Si es posible, con gente de confianza. Si te preocupa de qué hablar o qué decir, elige actividades que permitan evitar la conversación (juegos, fútbol, cine,...) hasta que te sientas más seguro de ti mismo.



HAZ COSAS AGRADABLES

Haz cosas que te resulten agradables, pero también que signifiquen un logro, por ejemplo, en vez de ver la tele... arréglate, ve al gimnasio y luego mira la tele.



RECUERDA LO QUE TE PASÓ...

Con un objetivo: poder estar alerta por si reaparece algún síntoma y buscar ayuda lo antes posible. ¡Estarás a tiempo de controlar la situación!