



Explorando mis desafíos

Paso 1: Describa el desafío de la medicación que está experimentando en el espacio en blanco a continuación.

Paso 2: Mira los videos que tienen el mismo título que tu desafío. Si seleccionó más de un desafío, marque con un círculo el que sea más importante para usted y mire ese video primero.

Paso 3: Si no experimenta uno de los desafíos en la lista a continuación, use el espacio en la parte inferior para describir su experiencia con sus propias palabras.

Desafíos de la medicación

Me gusta drogarme

Me gusta drogarme en lugar de usar medicamentos o además de los medicamentos. No estoy listo para dejar de consumir drogas o alcohol.

No estoy seguro de que los medicamentos estén funcionando

No estoy seguro de si los medicamentos me están ayudando o siento que los medicamentos no me están ayudando.

Tengo efectos secundarios

Los efectos secundarios se interponen en el camino de cosas importantes en mi vida.

Me preocupa cómo los medicamentos pueden afectar mi salud

Los medicamentos me están volviendo insalubre, o podrían estarlo. ¿Es seguro quedar embarazada? Escuché que estos medicamentos pueden causar problemas de salud.

No estoy motivado para tomar medicamentos

No he encontrado mi propia motivación personal única para usar la medicina. Mi familia o amigos quieren que tome medicamentos, pero yo no quiero.

Estoy cuestionando los medicamentos

Estoy explorando si puedo reducir o dejar de tomar medicamentos. He oído hablar de personas que utilizan tradiciones culturales o enfoques de salud holísticos en lugar de tomar medicamentos.

Los medicamentos me han cambiado de formas que no me gustan

Los medicamentos me hacen sentir como un zombi. He aumentado de peso con los medicamentos. Los medicamentos son para locos y yo no estoy loco. Los medicamentos son una muleta. Escuché que debería orar más.

Estoy demasiado medicado y cansado de tomar medicamentos

He estado tomando demasiados medicamentos diferentes que no parecen ayudar. Estoy tomando una dosis demasiado fuerte de medicamentos. Estoy tan sobremedicado que no puedo seguir el ritmo de mi vida.

A veces es difícil confiar en un médico blanco

Me he sentido perjudicado por un médico blanco. Me resulta difícil confiar en lo que me recomienda mi médico.

Mis palabras para mi experiencia:



La hoja de trabajo del desafío en blanco

Hay muchos desafíos en el camino para usar medicamentos para obtener la vida que queremos. Utilice esta hoja de trabajo para personalizar su propio desafío y hacer un plan para resolverlo.

El desafío que experimento: *(p.ej. Estoy de acuerdo con tomar medicamentos, pero mi familia no quiere que los tome.)*

Cómo este desafío interfiere con la vida que quiero: *(p.ej. Mi desafío interfiere con una relación positiva con mi familia.)*

Cosas que he probado: *(p.ej. Hablé con mi familia sobre cómo me ayudan los medicamentos, pero dicen que ya no los necesito.)*

Piense en ideas que puedan ayudarlo a superar este desafío con el uso de medicamentos. Considere pedirle a un miembro de su equipo que lo ayude a intercambiar ideas. *(p.ej. Mi médico podría reunirse conmigo y con mi familia para explicar cómo me están ayudando los medicamentos; cuando mi hermana regrese de la universidad, podría pedirle que hable con mis padres; Podría pedirle al pastor de mi iglesia que hable con mis padres.)*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Mi plan: *(p.ej. Recibiré el apoyo de mis pares especialistas para realizar un seguimiento de cómo me está yendo con mis medicamentos. Luego, compartiré lo que he aprendido con mi familia.)*