



Puede ser difícil usar medicamentos psiquiátricos de manera consistente, incluso si parece ayudar. ¿Alguna vez has dejado de tomar una medicación que es útil, solo para que tu vida se salga del camino? Una estrategia que puedes usar es enviar un mensaje a tu futuro.

Completa esta hoja de trabajo cuando te sientas bien y cuando puedas apreciar las partes buenas de tu vida. La próxima vez que considere dejar de tomar medicamentos, revise su mensaje antes de decidirse.

Mi autoinventario

Los medicamentos que me parecen útiles:

Cuando uso el medicamento:	Cuando dejo mi medicación, eventualmente:
<input type="checkbox"/> Me siento mejor	<input type="checkbox"/> Volvo al hospital
<input type="checkbox"/> Puedo trabajar	<input type="checkbox"/> Perdí mi trabajo
<input type="checkbox"/> Me llevo mejor con la gente que me importa	<input type="checkbox"/> Estreso a mi familia o amigos
<input type="checkbox"/> No me meto en problemas con la ley	<input type="checkbox"/> Me arrestan
<input type="checkbox"/> Puedo pagar mis facturas	<input type="checkbox"/> Gasto demasiado dinero
<input type="checkbox"/> Soy capaz de quedarme con mi apartamento/casa	<input type="checkbox"/> Me dedoy en un comportamiento peligroso
<input type="checkbox"/> Soy capaz de quedarme fuera del hospital	<input type="checkbox"/> Me hago daño o intento suicidarme
<input type="checkbox"/> Soy capaz de cumplir con mis responsabilidades	<input type="checkbox"/> I Perdo la custodia de mis hijos
<input type="checkbox"/> Puedo hacer las cosas que disfruto	<input type="checkbox"/> Sal de la escuela
<input type="checkbox"/> Consumo menos drogas o alcohol	<input type="checkbox"/> Volvo a consumir alcohol o drogas
<input type="checkbox"/> Me siento más esperanzado	<input type="checkbox"/> Vivo en la calle
<input type="checkbox"/> Mi idea:	<input type="checkbox"/> Mi idea:
<input type="checkbox"/> Mi idea:	<input type="checkbox"/> Mi idea:

Un mensaje para mi futuro

La próxima vez que tenga la tentación de dejarme de tomar medicamentos sin plan y sin apoyo, me recordaré a mí mismo que: *(Por ejemplo: amo a mis hijos. Quiero estar en casa con ellos, no en el hospital.)*

Para recordarme a mí mismo, haré:

<input type="checkbox"/> Haz un vídeo de mí leyendo mi mensaje y guárdalo en mi teléfono/dispositivo.
<input type="checkbox"/> Pon mi mensaje en una carta a mi futuro y llévalo en mi cartera.
<input type="checkbox"/> Crea un espacio seguro con fotos y recordatorios de las cosas que son importantes para mí.
<input type="checkbox"/> Crea un álbum de fotos en mi teléfono de las cosas que son importantes para mí y que no quiero perder.
<input type="checkbox"/> Mi idea:
<input type="checkbox"/> Mi idea:

¿Con quién compartiré mi mensaje? *(Por ejemplo: mi psiquiatra, mi familia, mi especialista, mi amigo):*

<div>¿Les doy permiso para que me recuerden mi mensaje? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</div>
