



MANIFIESTO

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS CRPS SAN CARLOS

8 de octubre de 2009

Gracias al centro podemos llevar una vida normal y ordenada, por ejemplo:

- Con la alimentación, comiendo a las horas adecuadas y de una forma equilibrada.
- Con los horarios, actividades durante el día y dormir bien por la noche, pues es vital para nosotros.
- Con la medicación, tomándola puntualmente sin olvidar ninguna toma.

El centro no sirve solo para venir y estar ocupado (que también es importante) sino que te enseñan cosas para mejorar la calidad de vida también fuera de él en el día a día, en la calle, en el sinfín de actividades necesarias para vivir, por ejemplo: ir de vacaciones, salir de ocio, hacer la compra, higiene personal, gestiones burocráticas, comportamiento en sociedad, hacerte la comida, limpiar la casa, cuidar a tu mascota, etc., etc.

En resumen, el centro nos va muy bien para hacernos mejor en todos los sentidos y por eso os damos las gracias a todos los profesionales, voluntarios, amigos y compañeros, que tanto dentro como fuera nos dais vuestro apoyo y cariño para seguir adelante.

Gracias por hacer de nosotros personas más completas, más autónomas y por tanto más felices.

MANIFIESTO

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS CRPS SAN CARLOS

8 de octubre de 2009

Señor Director de Cáritas Diocesana de Zaragoza

Señora Directora del Centro de San Carlos

Sras. y Sres. Profesionales

Sras. y Sres. voluntarios

Compañeros usuarios de este y otros centros

Sras. y Sres. que nos acompañan:

Este día propicio para señalar lo difícil que es creer en las enfermedades mentales tiene que haber una sensibilidad humano-social. Lo que celebramos no es un tópico, sino que es una realidad. Los usuarios no todos tenemos la misma enfermedad mental pero estoy seguro y convencido que todas pueden mejorar. Con un poco de esfuerzo, llámese fármacos, ayudas humano-sociales, voluntad por parte del enfermo y como no la familia. Con estos ingredientes podemos elaborar un plato muy exquisito y que degustamos en el proceso de rehabilitación, de esto tengo experiencia. También es cierto que las oportunidades no hay que desaprovecharlas, en el hospital, con los profesionales y con todas las personas que nos rodean.

Cogí una frase del día 30 de agosto en una entrevista que le hicieron a Don Carlos Saura en el heraldo: “Caritas no es un adorno sino que es un ejercicio de amor y caridad”

Años atrás cuando iba a un templo Cristiano católico, durante la celebración de la eucaristía, algunos días al año se pedía para esta organización, no digo que ahora no se haga, se hace, pero para mi no es lo mismo. Antes echaba unas monedas y ya está. Ahora no, en estos momentos se el significado y se donde y para qué sirve. Ha tenido que suceder para entenderlo, una transformación humana dentro de mí como persona que en estos momentos no voy a contemplar.

Precisamente hoy, día de las enfermedades mentales, quiero señalar que mi recuperación no hubiese sido posible sin haber tenido el apoyo humano-social-económico de esta entidad. Quiero tener un recordatorio para Las Hijas de San Vicente de Paúl que han intervenido en mi recuperación.

Solamente me queda decir dos palabras:

Gracias Cáritas

MANIFIESTO

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS CRPS SAN CARLOS

8 de octubre de 2009

En el Día Mundial de la Salud Mental quiero transmitir que una de las ramas de la esquizofrenia es la depresión.

Llevo 50 años con depresión y estoy seguro de que gente por la calle también la tiene y no se lo ha mirado. Porque con la sociedad que tenemos hoy, no hay ser humano que no tenga estrés o depresión.

La calidad de las relaciones familiares y sociales ayuda a una buena evolución de la depresión y todas las enfermedades mentales. La socioterapia favorece la mejoría de las relaciones interpersonales y familiares, evitando así la soledad y el aislamiento. Ayuda también a tener más equilibrio psicológico y a llevar una vida más sana y organizada. La falta de apoyo familiar y social puede provocar que una depresión leve o de mediana intensidad empeore.

La experiencia que he tenido antes de venir aquí sobre el delirio es distinta a la que tengo ahora. La psiquiatría describe el delirio como algo producto de alucinaciones pero para mí tiene parte real y parte espiritual.

Espero que la sociedad, con respecto al año que viene, piense más en lo espiritual y no tanto en lo material.

Gracias a todos por vuestro apoyo.