



En su pasado, ¿ha aprendido una lección sobre cómo tomar medicamentos? Por ejemplo, ¿alguna vez ha dejado de tomar medicamentos que realmente le ayudan, solo para que muchas cosas salgan mal en su vida? Si es así, es posible que desee enviar un mensaje a su futuro yo. Su mensaje puede ser un video que cree en su teléfono, una carta que se escriba a sí mismo y mantenga un lugar especial, fotos de cosas que le importan o cualquier otra cosa que le ayude a recordar las lecciones que ha aprendido sobre medicina y lo que importa en tu vida.

Complete esta hoja de trabajo cuando se sienta bien y cuando pueda apreciar las partes buenas de su vida. La próxima vez que considere suspender el medicamento, revise su Mensaje antes de tomar una decisión.

Mi propio inventario

El medicamento que encuentro útil es:

Cuando uso la medicina:

- Me siento mejor
- Puedo trabajar
- Me llevo mejor con la gente que me importa
- No me meto en problemas con la ley
- Puedo pagar mis facturas
- Puedo conservar mi apartamento / casa
- Puedo quedarme fuera del hospital
- Soy capaz de cumplir con mis responsabilidades
- Puedo hacer las cosas que disfruto
- Uso menos drogas o alcohol
- Me siento más esperanzado
- Mi idea:
- Mi idea:

Cuando dejo el medicamento, eventualmente:

- Vuelvo al hospital
- Pierdo mi trabajo
- Destaco a mi familia o amigos
- Me arrestan
- Gasto demasiado dinero
- Me involucro en un comportamiento peligroso
- Me lastimo o trato de suicidarme
- Pierdo la custodia de mis hijos
- Dejo la escuela
- Uso alcohol o drogas
- Yo vivo en las calles
- Mi idea:
- Mi idea:

Un mensaje para mi yo futuro:

La próxima vez que me sienta tentado a dejar los medicamentos sin un plan y sin apoyo, me recordaré a mí mismo que: *(Ejemplo: amo a mis hijos. Quiero estar en casa con ellos, no en el hospital).*

Para recordarme a mí mismo:

- Haga un video de mí leyendo mi mensaje y guárdelo en mi teléfono/dispositivo.
- Poner mi mensaje en una carta para mi futuro yo y llevarlo en mi billetera.
- Llene una caja con imágenes y pequeños recordatorios de las cosas que son importantes para mí.
- Crear un álbum de fotos en mi teléfono de las cosas que son importantes para mí y que no quiero perder.

¿Con quién compartiré mi mensaje?

(Ejemplo: mi psiquiatra, mi familia, mi compañero de apoyo)

Do I give permission for them to remind me of my Message?

Si No