

LAS VACACIONES

(Resumen del boletín de la Tourette Syndrome Association)

Autores: Reid Ashinoff and the TSA Board of Directors, Judit Ungar and the TSA national staff.

Alegrías vs. estrés

Felicidades al Sr. Tom Meehan, presidente, y a la dirección del departamento de Connecticut de la Tourette Syndrome Association (TSA). La TSA en Connecticut tenía toda la razón cuando recientemente contactó con la TSA a nivel nacional para expresar su preocupación sobre el inevitable efecto del estrés de las fiestas en nuestros hijos, familiares y amigos con síndrome de Tourette (ST). Esto nos hizo comenzar a pensar...

Se supone que las vacaciones son momentos de alegría, unión y paz. Al mismo tiempo y como todos sabemos, hay presiones para comprar los regalos perfectos, las decoraciones, los compromisos sociales, las obligaciones de todo tipo, las prácticas religiosas, falta de tiempo, centros comerciales concurridos, y visitas familiares.

¿Qué hacer ante la sensación de estrés de las fiestas? ¿Cómo encontrar el equilibrio adecuado?

Probablemente una buena manera de comenzar sea reconocer la presencia del estrés. Entonces cada uno de nosotros debe descubrir qué es lo que nos ha puesto así y establecer una manera de controlar el estrés antes de que nos llegue. Es fácil de decir y difícil de hacer.

Todo lo que alivie el estrés de forma saludable le ayudará. Empiece con la planificación y sea proactivo.

Los cambios en las rutinas pueden ser difíciles para algunos. Puede ser útil discutir las próximas visitas de la familia con nuestros hijos y familiares ... Hay que mantener expectativas positivas, pero realistas. Disfrutar de tiempo con la familia está bien, pero si la visita llega a ser demasiado larga, probablemente sea una buena idea organizar tiempos de descanso durante la misma. Si algunos familiares son menores que los pacientes, es mejor hablar con ellos o con los intermediarios antes de la reunión. También es útil

recordar que todos tienen estrés en tiempo de vacaciones y que no son "diferentes" para sentirlo.

Cuidado con comer en exceso y comer esas cosas que podrían tener efectos negativos ... demasiados dulces y galletas, bebidas para adultos, los cambios en los alimentos y la dieta. Dormir lo suficiente, beber suficiente agua y hacer ejercicio ... (En un tono más serio, si se siente realmente abrumado en vacaciones y que las cosas son realmente muy difíciles de soportar, por favor, contacte con su médico o terapeuta, o vaya a la sala de emergencias más cercana, o llame a la policía local.)

Hable con miembros de la familia y otros para que las necesidades relacionadas con el ST puedan ser tenidas en cuenta. Usted sabrá lo que funciona para usted y su familia. La familia de la TSA le desea a usted y a los suyos una feliz Navidad. Y gracias de nuevo a Tom Meehan y TSA de Connecticut por su visión de futuro.