

## La historia de Helen

He sufrido ataques disociativos durante aproximadamente 2 años antes de obtener un diagnóstico. En lo peor estaba teniendo ataques 5-6 veces al mes.

Llevaba mi rutina de todos los días y luego de repente colapso, a veces perdiendo el conocimiento por completo y otras veces medio consciente siendo capaz de escuchar a los que me rodean, pero no pudiendo responder ni moverme.

Cuando me recuperaba me sentía débil, exhausta, mareada y confundida y me sentía así por horas y muchas veces no me sentía bien por un par de días después del ataque.

Todos los médicos a los que fui me decían que me había desmayado, porque tal vez no estaba comiendo bien, o que simplemente estaba haciendo demasiado ejercicio, como siempre he sido muy activa. Sabía que no era un desmayo porque estaba inconsciente durante 10 minutos o más, frecuentemente y tardaba demasiado tiempo en recuperarme. Sabía que estaba comiendo adecuadamente y había intentado recortar en mi entrenamiento y sólo he encontrado ¡que los ataques habían aumentado!

Me hice bastante retraída, todavía hacía mi ejercicio y socializaba, pero siempre estaba nerviosa de que iba a desmayarme y me sentía constantemente en vilo. Estaba avergonzada de mis ataques y me sentía culpable de que cuando sucedían la gente tenía que asumir la responsabilidad sobre mí y dejar de hacer lo que estaban haciendo para atenderme. Era una estudiante de primer año y lejos de mi familia, viviendo con otros estudiantes, no podía esperar que personas jóvenes como yo velaran por mí, y sabía que mi familia se preocupaba muchísimo por mí.

Estaba enfadada con los médicos que sólo seguían diciéndome que no podían hacer nada por mí, sabía que no podía continuar así con los desmayos porque no era simplemente un problema para mí, sino para los que me rodeaban y para mi familia. El estrés de tener que preocuparme por todas estas cosas, así como tratar de seguir adelante con mi vida cotidiana hizo que mis ataques fueran cada vez más frecuentes y esto a su vez creó más estrés y por lo tanto había entrado en un círculo vicioso.

Una vez que me refirieron y obtuve el diagnóstico correcto, una gran cantidad de estrés y preocupación se levantó de mí. Ya no tenía que preocuparme de que nada realmente siniestro fuese responsable de mis ataques, sabía que al menos podían ser controlados. Esto me hizo estar mucho menos estresada lo que casi de inmediato tuvo efecto sobre mis ataques y mi bienestar en general, mis ataques se hicieron menos frecuentes porque estaba menos preocupada y porque conocía las causas potenciales que empecé a reconocer los factores desencadenantes que simplemente podrían evitarse. Pude decir a mi familia y amigos que me encontraba bien, he desarrollado estrategias y con mi mayor confianza me sentí mucho más sociable y menos nerviosa.

Actualmente no he tenido un ataque durante 4 o 5 meses y muy a menudo casi no pienso en ellos. Sé que todavía puedo tener un ataque, pero ya no tengo miedo de ellos y sé que es simplemente un inconveniente que tengo que afrontar. Sólo tener confianza en mi diagnóstico y la determinación de que no me detendrá de hacer las cosas que disfruto, ayuda.

También me he dado cuenta de que cuando estoy demasiado cansada mentalmente para centrarme adecuadamente en lo que estoy haciendo es que cuando tengo que descansar.

Si empiezo a sentirme distante o perdida, mantengo la calma. No pienso en la posibilidad de que podría tener un ataque. Sólo pongo mi concentración total en lo que estoy haciendo o encuentro algo para concentrarme, incluso si es sólo algo para ver o leer.