Mi descansillo

Ir despacio, parar o volver atrás no es fracasar: es un descansillo. Rellena esta hoja un día tranquilo y tenla a mano para los difíciles. No es un plan de dosis: cualquier cambio en el tratamiento se habla con quien te receta.

01 Cómo sé que lo necesito

Mis señales: en el sueño, el cuerpo, el ánimo, la cabeza.

02 Lo que me ayuda

Cosas pequeñas y concretas que otras veces me han sentado bien.

03 Lo que hoy no hace falta hacer

04 A quién aviso

Personas de confianza, o alguien que haya pasado por algo parecido.

Nombre y cómo:

Nombre y cómo:

Nombre y cómo:

05 Qué le contaré a quien me receta

06 Una frase para leerme ese día

De dónde sale: de la experiencia de quienes reducen y del manifiesto de Tu escalera. Las guías de deprescripción recomiendan parar, o volver al paso anterior, si los síntomas son difíciles de llevar, y decidirlo con quien receta. **Experiencia**

Si una emoción te desborda o piensas en hacerte daño, díselo ya a alguien cercano. Si tu vida corre peligro o tienes síntomas físicos graves, busca atención médica urgente.