



Cómo hablar sobre la salud mental



El estigma que rodea a la salud mental suele dificultar bastante el hecho hablar sobre el bienestar mental. Es posible que se sienta incómodo pidiendo ayuda o controlando cómo le va a un amigo o colega e inseguro respecto a qué lenguaje usar o cómo abordar el tema.

Al final del día, lo que realmente importa es que demuestre que está ahí para escuchar y apoyar a la otra persona. Del mismo modo, si es usted quien pide ayuda, no hay una forma "correcta" de hacerlo: se trata de acercarse y decirle a alguien en quien confía que necesita apoyo.

A continuación, se presentan algunas formas saludables de hablar sobre su bienestar mental y sugerencias sobre cómo comunicarse con otras personas con respecto a su salud mental.



Dónde acudir en busca de apoyo

Si siente que necesita apoyo para su salud mental, a menudo puede ser difícil buscarlo. Sin embargo, es probable que descubra que la mayoría de las personas quieren ayudar y se sienten honradas de que acuda a ellos.

Al decidir con quién hablar, considere a las personas en su vida en las que confía y que tienen empatía e inteligencia emocional. ¿Hay algún familiar, amigo cercano, maestro, mentor o alguien más a quien respete y con quien se sienta cómodo sincerándose?

Si prefiere preparar el escenario antes de la conversación, mencione que hay algo que le gustaría discutir y programe un tiempo para hablar. Trate de encontrar un espacio privado donde se sienta cómodo y pueda hablar sin interrupciones.

Si una conversación cara a cara le parece demasiado intimidante, intente contactarse con alguien a través de un mensaje de texto. El modo de comunicación no debe ser una barrera para pedir ayuda y conectarse con alguien de confianza.



Sugerencias para pedir ayuda

Escribir notas con anticipación sobre lo que quiere decir puede ayudarlo a enfocar sus pensamientos. No sienta que tiene que expresar todo lo que está sintiendo en una sola conversación. Hablar sobre lo que está atravesando es a menudo un proceso que abarca muchas discusiones y que es un poco diferente con cada persona con la que hable.

No hay necesidad de preocuparse si no sabe cómo expresarse o qué decir: manténgalo simple, dígame a la otra persona que se siente mal, que no sabe a quién acudir y que necesita ayuda. Diga las cosas como son, no le reste importancia a la situación ni la menosprecie como si no fuera gran cosa. Su salud mental es importante y alguien que tiene en mente sus mejores intereses no pensará que usted es una carga.

Considere qué tipo de apoyo desea: ¿necesita ayuda para encontrar un profesional con quien hablar, le gustaría que alguien lo acompañase a una cita o simplemente está buscando alguien que lo escuche? Hágales saber a los otros lo que pueden hacer para ayudarlo.

En algunas situaciones, es posible que no obtenga la respuesta que estaba buscando. La salud mental puede ser un tema difícil de tratar para algunas personas; esto puede tener que ver con la falta de información, los aspectos culturales, los antecedentes de alguien o algo completamente diferente. Lo importante es que esto no lo detenga a buscar ayuda en otro lugar.



Usted tiene el control

Usted toma las decisiones sobre con quién comparte los detalles sobre su salud mental y sobre qué aspectos quiere hablar. Si ha encontrado recursos que le gustan, considere compartirlos con otros para enseñarles sobre su condición.

Hablar con amigos y familiares de confianza sobre su salud mental es un buen punto de partida. Es probable que, eventualmente, quiera hablar con un profesional, ya que este estará capacitado para ayudarlo a superar los retos. Es importante construir una sólida red de apoyo que incluya una mezcla de familiares, amigos y profesionales.

Si necesita ayuda inmediata, no dude en comunicarse con alguien en quien confíe, visitar una sala de emergencias o comunicarse con una línea directa de crisis.



Maneras de dar ayuda

Si le preocupa el bienestar de otra persona y quiere asegurarse de que esté bien, puede ser difícil saber cómo comenzar la conversación. Aunque sea difícil hablar de ello, no posponga la conversación con la esperanza de que la otra persona lo mencione: la salud mental es importante y cuanto antes alguien pueda obtener la ayuda que necesita, antes podrá comenzar su recuperación.

Elija un momento y lugar apropiados para la conversación y tal vez comience preguntándole cómo se ha sentido últimamente. Trate de mantener su lenguaje enfocado en “yo” en lugar de “tú”, por ejemplo, “Yo he notado que tu comportamiento ha cambiado recientemente y me preocupa. ¿Está todo bien?” No se deje atrapar o preocupar demasiado por cómo está expresando las cosas, comunicar que está ahí para esa persona es lo más importante.

Trate de mantener un lenguaje neutral y sin prejuicios y siga el ejemplo de la otra persona con respecto a la dirección y el ritmo de la conversación. No querrá que se sienta como si estuviera siendo interrogado; su trabajo no es resolver sus problemas, es escuchar y ofrecer apoyo donde pueda.



Demuestre que está ahí para ayudar

Lo que debe buscar es que la otra persona se sienta validada y comprendida. Durante la conversación, repita lo que ha escuchado si necesita aclarar algo. No intente dominar la situación ni instruir a la persona sobre qué hacer. Siga sus indicaciones sobre cuáles son los próximos pasos y pregúntele qué tipo de apoyo necesita.

Si puede relacionarse con lo que dice la persona, siéntase libre de empatizar con esta mencionando sus propias experiencias, pero no centre la conversación en usted. Mantenga el enfoque en la persona y su bienestar. No desestime sus sentimientos con comentarios como “probablemente sea solo una fase” o “no es gran cosa”.

Use su criterio para determinar el mejor plan de acción de cara al futuro. A veces, un individuo puede ser un peligro para sí mismo y necesitar de ayuda profesional. Si la persona parece estar en peligro inmediato, busque ayuda profesional o comuníquese con los servicios de emergencia de inmediato.



Recomendaciones para hacer seguimiento

Hágale saber a la persona con la que se comunicó que usted también está allí para hablar en el futuro y que no fue solo una conversación aislada. Sin embargo, no sienta que todas las conversaciones que tenga con dicha persona deban girar en torno a su salud mental. Esfuércese por ser una influencia positiva en su vida: invite a la persona a unirse a usted en actividades o reuniones sociales.

Preste atención a su lenguaje y tenga cuidado de no definir a una persona por su diagnóstico, por ejemplo, en lugar de llamar a alguien “bipolar”, diga que es “una persona con trastorno bipolar”. Nunca use términos despectivos y etiquetas como “desequilibrado” o “loco”.

Aprender sobre los desafíos de salud mental que enfrenta alguien puede ser una forma de apoyo para demostrar que está ahí para ayudar. Si encuentra recursos útiles, no tenga miedo de dárselos a la persona que está lidiando con la afección.



Fuentes:

Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.
childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/

Se abre en una ventana nueva

Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.
childmind.org/article/talk-mental-health-issues/

Se abre en una ventana nueva

Child Mind Institute. How to Talk to Your Parents About Getting Help.
childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/

Se abre en una ventana nueva

Mental Health America. Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health.
mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health

Se abre en una ventana nueva

Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.
mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem

Se abre en una ventana nueva

National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.
nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others

Se abre en una ventana nueva

National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.
nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend

Se abre en una ventana nueva

National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.
nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Se abre en una ventana nueva

Optum. Myths and Facts About Mental Health.
livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth

Se abre en una ventana nueva



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC