



Cómo hablar sobre salud mental



El estigma que rodea a la salud mental puede dificultar con demasiada frecuencia hablar sobre el bienestar mental. Es posible que se sienta incómodo pidiendo ayuda o controlando cómo le está yendo a un amigo o colega, sin saber 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 está pidiendo 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 pedir ayuda, pero es probable que descubra que la mayoría de las personas quieren ayudar y se sienten honradas de que haya acudido 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 miembro de la familia, un amigo cercano, un maestro, un mentor o alguien más a quien respete y con quien se sienta cómodo al hablar sinceramente?

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 ser interrumpido.

Si una conversación cara a cara le resulta demasiado intimidante, intente comunicarse con alguien a través de mensajes de texto. El medio de comunicación no debería ser un obstáculo para pedir ayuda y conectarse con alguien en quien usted confía.



Sugerencias para pedir ayuda

Escribir notas con anticipación sobre lo que quiere decir puede ayudarlo a enfocar sus pensamientos. No sienta que necesita expresar todo lo que está sintiendo en el transcurso de una conversación. Hablar sobre lo que está pasando es a menudo un proceso que se lleva a cabo a lo largo de muchas discusiones y será 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 y dígame a la otra persona que se siente mal y que no sabe a quién acudir y que necesita ayuda. Diga las cosas como son, no tome a la ligera la situación ni la ignore como si no fuera gran cosa. Su salud mental es importante y alguien que tiene en mente sus mejores intereses no pensará que es una carga.

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

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 no deje que esto lo detenga de buscar ayuda en otros lugares.



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 lugar para comenzar. Con el tiempo, es probable que quiera hablar con un profesional, ya que están capacitados para ayudarlo a superar los desafíos. Es importante construir una sólida red de apoyo que incluya una mezcla de familiares y/o amigos, así como profesionales.

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



Maneras de comunicarse

Si le preocupa el bienestar de otra persona y quiere saber cómo está, puede ser difícil saber cómo comenzar la conversación. Aunque es 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 preguntándoles cómo se ha sentido últimamente. Trate de mantener su lenguaje enfocado en “yo” en lugar de “usted”, por ejemplo, “He notado que su comportamiento ha cambiado recientemente y me preocupa. ¿Está bien?” No se deje atrapar o preocupar demasiado por cómo está expresando las cosas, comunicar que está ahí para ellos es la parte crucial.

Trate de mantener un lenguaje neutral y sin prejuicios y siga su ejemplo 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 su problema, es escuchar y ofrecer apoyo donde pueda.



Demuestre que está ahí

Quiere que la otra persona se sienta valorada y comprendida. Durante la conversación, repita lo que ha dicho si necesita aclarar algo. No intente dominar la situación ni instruirlo sobre qué hacer. Siga sus indicaciones sobre cuáles son los próximos pasos y pregúntele qué tipo de apoyo necesita.

Si puede identificarse con lo que dice, siéntase libre de empatizar al mencionar sus propias experiencias, pero no haga la conversación sobre usted. Mantenga el enfoque en ellos 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 en el futuro. A veces, un individuo puede ser un peligro para sí mismo y necesita ayuda profesional. Si la persona parece estar en peligro inmediato, busque ayuda profesional o comuníquese con los servicios de emergencia de inmediato.



Consejos para el 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 discusión aislada. Sin embargo, no sienta que todas las conversaciones que tenga con ellos deben girar en torno a su salud mental. Esfuércese por ser una influencia positiva en su vida: invítelos 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 “chiflado” o “loco”.

Aprender sobre los desafíos de salud mental que enfrenta alguien puede ser una forma de apoyo para demostrar que está ahí para ayudarlos. 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 nueva ventana

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

Se abre en una nueva ventana

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 nueva ventana

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 nueva ventana

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 nueva ventana

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

Se abre en una nueva ventana

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 nueva ventana

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

Se abre en una nueva ventana

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

Se abre en una nueva ventana



Apoyo esencial cuando lo necesite

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



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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