

Cómo hablar de salud mental

Muy a menudo, el estigma en torno a la salud mental puede hacer que sea difícil tener conversaciones sobre el bienestar mental. Quizás no se sienta lo suficientemente cómodo para pedir ayuda o para preguntarle a un amigo o compañero de trabajo cómo se siente, por no saber bien qué palabras usar o cómo abordar el tema.

En definitiva, lo que realmente importa es hacerle saber al otro que usted está ahí para escucharlo y apoyarlo. Del mismo modo, si usted necesita pedir ayuda, no existe una forma "correcta" de hacerlo: lo importante es acercarse a alguien en quien usted confía y decirle que necesita ayuda. A continuación, compartimos algunas formas saludables de hablar sobre su bienestar mental y sugerencias sobre cómo acercarse a otras personas y preguntarles sobre su salud mental.



Dónde y a quién acudir para recibir apoyo

A veces, puede resultar difícil pedir ayuda cuando siente que necesita apoyo para el manejo de su salud mental; sin embargo, es probable que descubra que la mayoría de las personas están dispuestas a ayudar y que se sienten honradas de que haya recurrido a ellas.

Cuando tenga que decidir con quién hablar, piense en aquellas personas en quienes usted más confía, personas con empatía e inteligencia emocional. ¿Tiene algún familiar, un amigo cercano, un maestro, un mentor o alguien a quien respete y con quien sienta la comodidad de hablar abiertamente?

Si prefiere preparar el terreno antes de la conversación, méncionele que le gustaría hablarle sobre algo y acuerden un día para poder conversar. Intente que la reunión sea en un lugar privado donde usted se sienta cómodo y pueda hablar sin que lo interrumpen.

Si una conversación cara a cara le resulta demasiado intimidante, comuníquese por mensaje de texto. La forma de comunicarse no debería ser una barrera a la hora de pedir ayuda y hablar con alguien en quien usted confía.

Consejos para pedir ayuda

Tomar nota de lo que usted quiere decir antes de pedir ayuda puede ayudarlo a enfocar sus pensamientos. No sienta la obligación de compartir todo lo que siente en una sola conversación. Hablar sobre lo que le está sucediendo suele ser un proceso que se desarrolla a lo largo de varias conversaciones y que será diferente con cada persona con la que hable.

No hay que preocuparse si no sabe cómo expresarse o qué decir; no se complique, solo dígame a la otra persona que se siente mal, que no sabe a quién recurrir y que necesita ayuda. Diga las cosas como son, no le reste importancia a lo que le está pasando ni lo minimice como si no fuera gran cosa. Su salud mental es importante y alguien que quiera lo mejor para usted jamás pensará que es una carga.

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

A veces, es posible que no reciba la respuesta que buscaba. Hablar sobre salud mental es difícil para algunas personas; esto puede tener que ver con la falta de información, con aspectos culturales, con la historia de la persona o con cualquier otra cosa. Lo importante es no dejar que esto le impida buscar ayuda por otro lado.

Usted está a cargo

Usted decide con quién compartir información sobre su salud mental y de qué quiere hablar. Si encontró recursos útiles, considere compartirlos con otras personas para que puedan aprender más sobre su afección.

Hablar con amigos y familiares de confianza sobre su salud mental es un buen punto de partida. Con el tiempo, es probable que quiera recurrir a un profesional, ya que estas personas tienen las herramientas para ayudarlo a transitar estos desafíos. Es importante armar una red de apoyo sólida que incluya familiares, amigos y profesionales.

En caso de necesitar ayuda inmediata, no dude en hablar con alguien de su confianza, acudir a una sala de emergencias o comunicarse con una línea directa de crisis.

Demuestre que está presente

Al hablar, intente 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 conversación ni dar instrucciones sobre qué hacer. Preste atención a las señales que le da la otra persona sobre cómo seguir y pregúntele qué tipo de apoyo necesita.

Si se siente identificado con lo que la persona dice, practique la empatía mencionando sus propias experiencias, pero no centre la conversación en usted. El foco debe estar puesto en la persona que necesita ayuda y en su bienestar. No minimice los sentimientos del otro con comentarios como: "Ya va a pasar" o "No es para tanto".

Utilice su buen criterio para definir el plan de acción a seguir. A veces, la persona puede ser un peligro para sí misma y necesitar ayuda profesional. Si considera que la persona está en peligro inminente, busque asistencia profesional o comuníquese con los servicios de emergencia de inmediato.

Consejos para dar seguimiento

Hágale saber a la persona que está intentando ayudar que usted está disponible para seguir hablando y que la charla que tuvieron puede continuar. Sin embargo, no sienta que todas las conversaciones que tenga con esta persona deben girar en torno a su salud mental. Trate de ser una influencia positiva en la vida de la persona: invítela a participar en actividades y reuniones sociales.

Preste atención al lenguaje que utiliza y no defina a una persona por su diagnóstico, por ejemplo, en lugar de llamar a alguien "bipolar", diga que es "una persona con trastorno bipolar". No utilice términos despectivos ni etiquetas como "chiflado" o "loco".

Aprender sobre los problemas de salud mental que alguien enfrenta puede ser una manera solidaria de demostrarle que usted está dispuesto a brindarle su apoyo. Si encuentra recursos útiles, no dude en compartirlos con la persona que está lidiando con la afección de salud mental.



Apoyo crítico cuando lo necesite

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

Fuentes

Child Mind Institute. How to support a friend with mental health challenges. childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges.

Child Mind Institute. How to talk about mental health issues. childmind.org/article/talk-mental-health-issues.

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.

Mental Health America. Time to talk: tips for talking about your mental health. mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health.

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

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

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

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

Optum. Myths and facts about mental health. livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth.



Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.