

Como falar sobre saúde mental

O estigma em torno da saúde mental pode muitas vezes dificultar a conversa sobre o bem-estar mental. Você pode se sentir desconfortável ao pedir ajuda ou ao perguntar como um amigo(a) ou colega está, sem saber que palavras usar ou como abordar o assunto.

O que realmente importa é você mostrar que está ali para ouvir e apoiar a outra pessoa. Da mesma forma, se você estiver pedindo ajuda, não existe um jeito “certo” de fazer isso. O importante é procurar alguém de confiança e dizer que precisa de apoio. Abaixo estão algumas maneiras saudáveis de falar sobre o seu bem-estar mental e sugestões sobre como conversar com outras pessoas sobre a saúde mental delas.



Onde procurar por apoio

Se você sente que precisa de apoio para a sua saúde mental, pode ser difícil pedir ajuda.

No entanto, você provavelmente descobrirá que a maioria das pessoas quer ajudar e se sente honrada por você ter procurado por elas.

Ao decidir com quem falar, considere as pessoas em sua vida em quem você confia e que têm empatia e inteligência emocional. Existe um membro da família, um amigo próximo, um professor, um mentor ou outra pessoa que você respeita e com quem se sente confortável em se abrir?

Se você preferir preparar o terreno antes da conversa, mencione que há algo que você gostaria de discutir e programe um horário para conversar. Tente encontrar um ambiente reservado onde você se sinta confortável e possa falar sem ser interrompido(a).

Se uma conversa cara a cara parecer muito intimidadora, tente entrar em contato com alguém por mensagem de texto. O método de comunicação não deve ser uma barreira para pedir ajuda e se conectar com alguém em quem você confia.

Sugestões sobre como pedir ajuda

Fazer anotações com antecedência sobre o que você quer dizer pode ajudar a se concentrar em seus pensamentos. Não sinta que precisa expressar tudo o que sente ao longo de uma conversa. Falar sobre o que você está passando geralmente é um processo que ocorre em várias conversas e será um pouco diferente com cada pessoa com quem você conversar.

Não se preocupe se não souber como se expressar ou o que dizer. Mantenha a simplicidade e diga à outra pessoa que você está se sentindo mal, não sabe a quem recorrer e gostaria de ajuda. Diga as coisas como elas são, não faça pouco caso da situação nem a ignore como se não fosse nada demais. A sua saúde mental é importante e alguém que tenha seus melhores interesses em mente não pensará que você é um incômodo.

Considere o tipo de apoio que você deseja: precisa de ajuda para encontrar um profissional com quem conversar, gostaria que alguém o(a) acompanhasse a uma consulta ou está apenas procurando um ombro amigo? Diga aos outros o que eles podem fazer para ajudar.

Em algumas situações, você pode não encontrar a resposta que estava procurando. A saúde mental pode ser um tema difícil de falar para algumas pessoas. Isso acontece devido à falta de informação, aspectos culturais, as origens de alguém ou algo completamente diferente. O importante é que você não deixe que isso o(a) impeça de procurar ajuda em outro lugar.

Você está no comando

Você toma as decisões sobre com quem compartilhar os detalhes sobre a sua saúde mental e sobre quais aspectos deseja falar. Se você encontrou recursos de que gostou, considere compartilhá-los com outras pessoas para ensiná-las sobre a sua condição.

Conversar com amigos e familiares de confiança sobre a sua saúde mental é um bom ponto de partida. Com o tempo, você provavelmente vai querer falar com um profissional, pois eles são treinados para ajudá-lo(a) a enfrentar os desafios. É importante construir uma rede de apoio forte que inclua uma mistura de familiares e/ou amigos, bem como de profissionais especializados.

Se você precisar de ajuda imediata, não hesite em entrar em contato com alguém em quem você confia, ir a um pronto-socorro ou entrar em contato com uma linha direta de emergência.

Mostre que você está presente

Você quer fazer a outra pessoa se sentir validada e compreendida. Durante a conversa, repita o que elas disseram se precisar esclarecer alguma coisa. Não tente dominar a situação ou instruí-las sobre o que fazer. Ouça o que elas têm a dizer sobre as próximas etapas e pergunte que tipo de apoio precisam.

Se você se identificar com o que estão dizendo, sinta-se à vontade para demonstrar empatia, compartilhando suas próprias experiências. No entanto, não faça a conversa girar em torno de você. Mantenha o foco nelas e no bem-estar delas. Não minimize os sentimentos delas com comentários como “Provavelmente é só uma fase” ou “Não é tão importante assim.”

Use seu discernimento para determinar o melhor plano de ação para o futuro. Às vezes, um indivíduo pode ser um perigo para si mesmo e precisa de ajuda profissional. Se a pessoa parecer estar em perigo imediato, procure assistência profissional ou entre em contato com os serviços de emergência imediatamente.

Dicas para fazer acompanhamento

Mostre à pessoa com quem você entrou em contato que você também está à disposição para conversar no futuro e que não foi apenas uma conversa isolada. No entanto, não pense que todas as conversas que você tem com ela precisam girar em torno da saúde mental dela. Esforce-se para ser uma influência positiva na vida desta pessoa, convidando-a para participar de atividades ou encontros sociais.

Preste atenção à sua linguagem e tome cuidado para não definir uma pessoa pelo seu diagnóstico. Por exemplo, em vez de chamar alguém de “bipolar”, diga que essa pessoa é “uma pessoa com transtorno bipolar”. Nunca use termos depreciativos e rótulos como “louco” ou “insano”.

Aprender sobre os desafios de saúde mental que alguém está enfrentando pode ser uma forma de apoio para mostrar que você está ao lado dessa pessoa. Se você encontrar informações úteis, não tenha receio de repassá-las para a pessoa que está lidando com a doença.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

Fontes

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 não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.