

QUÉ HACER CUANDO NECESITA AYUDA

Cuando se vive con un problema de salud mental o se enfrenta a una inquietud de salud mental, es común sentir que nadie entiende lo que uno está pasando. Pero muchas personas superan los desafíos de salud mental a los que se enfrentan. No está solo(a): la ayuda está disponible y la recuperación es posible.

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL PUEDEN SER DIFÍCILES Y CONFUSOS.

Cada vez es más común hablar de la salud mental en público, pero todavía hay mucho estigma, o juicio, que la gente tiene sobre los problemas de salud mental. Si ha visto o escuchado negatividad sobre los mismos desafíos que enfrenta, puede que interiorice esas actitudes y sienta vergüenza por sus experiencias. Esta vergüenza, o autoestigma, hace que sea difícil hablar de sus inquietudes.

ADMITIR QUE ESTAS LUCHANDO.

Aceptar que se puede tener un problema de salud mental puede ser aterrador, ya que de repente se siente muy real. Pero también puede ponerlo en el camino para conseguir la ayuda que merece. Tome una prueba de salud mental en mhascreening.org para tener una idea de la gravedad de sus síntomas. Disponer de un lenguaje que describa lo que se está tratando es útil para investigar más y vincularse con los pares.

HABLAR CON ALGUIEN DE CONFIANZA.

Puede ser difícil saber qué decir, pero el simple hecho de mencionar lo que está experimentando es un buen comienzo. Los amigos y la familia pueden ser un apoyo fundamental en el inicio de la recuperación: la curación es difícil lograr de forma aislada, y sus seres queridos solo pueden apoyarlo si saben lo que está sucediendo. Hablar en persona puede resultar abrumador: intente escribir lo que quiere decir para ordenar sus pensamientos o puede escribir una carta, entregarla y hablar de ello más tarde.

Si le preocupa que las personas más cercanas a usted no lo apoyen, intente acudir a otras personas que parezcan amables: compañeros de trabajo, profesores, padres de amigos o esa persona con la que no ha hablado en unos años pero que publica sobre su salud mental en las redes sociales. ¿No se le ocurre nadie en su vida con quien se sienta cómodo para abrirse? Considere la posibilidad de llamar a una línea de apoyo: está formada por pares capacitados que han pasado por dificultades de salud mental y saben lo que es necesitar ayuda. Puede encontrar una lista de las warmlines disponibles en mhanational.org/warmlines.

TÉRMINOS A CONOCER

RECUPERACIÓN:

un proceso de cambio a través del cual los individuos mejoran su salud y bienestar, dirigen sus propias vidas y luchan por alcanzar su máximo potencial

ESTIGMA:

actitudes negativas, críticas y/o discriminatorias hacia los problemas de salud mental y las personas que viven con ellos

AUTOESTIGMA:

actitudes negativas y vergüenza respecto a la propia salud mental de la persona, que resultan de la interiorización del estigma público

PAR:

alguien que comparte la experiencia de vivir con un problema de salud mental y/o un trastorno por consumo de sustancias

PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL:

un proveedor de tratamiento de salud mental autorizado o certificado

TERAPEUTA:

un profesional de la salud mental capacitado para ayudar a las personas a comprender y afrontar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos; puede evaluar y/o diagnosticar problemas de salud mental

PSIQUIATRA:

un médico licenciado que ha completado una formación psiquiátrica adicional; puede diagnosticar problemas de salud mental, recibir y administrar medicamentos, y ofrecer terapia

SEGURO DE SALUD:

un contrato firmado con una compañía de seguros de salud que requiere que la compañía pague parte de sus gastos de atención médica

PAGO POR ESCALA GRADUAL:

un modelo de pago que los proveedores pueden utilizar para hacer que el tratamiento sea económicamente accesible para aquellos que, de otro modo, no podrían pagarlo debido a sus ingresos o a la falta de cobertura del seguro médico

TRATAMIENTO AMBULATORIO:

tratamiento que tiene lugar en un consultorio, hospital u otro entorno clínico, pero que no implica una hospitalización

HABLE CON UN PROFESIONAL.

Encontrar ayuda puede ser intimidante. Para algunas personas, la sola idea de hablar con un médico sobre su salud mental les da miedo. Puede haber tiempos de espera prolongados o palabras que no entienda, y ¿cómo saber siquiera por dónde empezar? Pase lo que pase, usted merece recibir ayuda.

Empiece por ponerse en contacto con su médico de cabecera. Puede resultar extraño hablar con él sobre cuestiones emocionales, pero puede ayudar de muchas maneras. Puede formular preguntas para ayudarlo a entender mejor lo que está pasando, informarle de los tipos de apoyo que existen y recomendarle cambios en su estilo de vida o medicamentos. También puede ayudarlo a ponerse en contacto con profesionales de la salud mental especializados, como un terapeuta y un psiquiatra.

La terapia, la medicación y otros tratamientos de salud mental pueden ser experiencias increíbles, pero para algunos, el costo no es realista. Si no tiene seguro, o si su seguro no cubre los servicios de salud mental, tal vez no sepa qué hacer a continuación.

Opciones para personas sin seguro:

Pregunte a los terapeutas por sus opciones de pago en función de los ingresos (Pago por escala gradual). Empiece por visitar mhanational.org/finding-therapy.

Busque en los colegios o universidades locales un programa de psicología para pacientes externos. Busque en Google "programa de psicología para pacientes externos" seguido del nombre de una escuela cercana, o busque "hospitales universitarios" seguido de su ciudad o estado si no conoce universidades concretas.

La terapia de grupo suele costar aproximadamente un tercio del precio de una sesión individual; un centro comunitario local debería poder orientarlo hacia un grupo que se ajuste a sus necesidades. Consulte el sitio web del Departamento de Salud Mental de su estado o este directorio de servicios administrados por pares en cdsdirectory.org.

Acérquese a las organizaciones sin fines de lucro o centros de recursos locales: encuentre la filial de MHA más cercana en mhanational.org/find-affiliate.

EL SISTEMA TRADICIONAL DE ATENCIÓN DE SALUD MENTAL NO SATISFACE LAS NECESIDADES DE TODOS.

La mayor parte de la industria de atención médica occidental ha adoptado el modelo médico de comprensión y tratamiento de las condiciones de salud, centrándose en el diagnóstico y en manejo de los síntomas. A menudo se ignoran los factores sociales, culturales e históricos que afectan a la salud mental de las comunidades tradicionalmente marginadas.

Otros tipos de tratamiento son la atención comunitaria, las prácticas basadas en la cultura y la atención autodirigida. Obtenga más información en mhanational.org/july. También puedes considerar la posibilidad de formar grupos de apoyo o el apoyo de pares. Todas estas son formas válidas de apoyo a la salud mental: si le funciona, entonces funciona.



SI ESTÁ PREOCUPADO POR SU SALUD MENTAL O SIMPLEMENTE QUIERE COMPROBAR SU ESTADO DE SALUD, TOMA UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL EN MHASCREENING.ORG.