

Cómo empezar una conversación sobre salud mental: una guía para conversaciones sinceras

No necesitas una capacitación especial para tener una conversación abierta y sincera sobre salud mental. A menudo el simple hecho de empezar a hablar sobre el tema puede ser un primer paso importante para entender el estado de la salud mental de una persona y ayudarla a obtener ayuda o tratamiento, si es que lo necesita. Aquí te damos algunos puntos que puedes usar para tener una conversación sincera con las personas importantes en tu vida..

Decíle que querés hablar sobre la salud mental.

Para que otras personas sepan que querés hablar sobre salud mental, debes abrirte sobre la tuya. Intenta pensar en tu salud mental de la misma manera en que pensás en tu salud física. Dejá que surja en tu conversación con naturalidad.

Si alguna vez has visto a un profesional de salud mental, cuando toqués el tema podés decir con tus propias palabras:

“Pasé por etapas duras. Decidí hablar con alguien y eso me ayudó mucho”.

Un comentario casual como este puede tener un gran efecto, ya que hacés que los demás sepan que sos alguien con quien se puede tener una conversación segura, si alguna vez lo necesitan.



**Hoy tu día está nublado,
pero mañana estará
soleado.**

¿Qué podés decirle a alguien que creés que tiene problemas?

Si pensás que alguien no la está pasando bien, confiá en tu instinto y hablá con esta persona en privado. Empezá expresándole tu interés y continuá con una observación.

“Me importás y me he dado cuenta de que actúas diferente últimamente. Parece que las cosas te frustran más que de costumbre, así que me preguntaba si estabas bien”.

Normaliza la salud mental hablando del tema sin vueltas.

“Me pregunto si lo que pasa en el trabajo estos días te está estresando”.

“Tal vez todo lo que está pasando en tu familia te está desbordando”.

Hacele saber que entendés la situación y que está bien y es normal pasar por dificultades al lidiar con los desafíos de la vida.

“También me han pasado cosas en la vida, y lo que veo siempre es que hablar sobre esas cosas ayuda. Sea lo que sea, estoy aquí para escucharte y apoyarte”.

No tenés que esperar el momento perfecto

Posiblemente no puedas hablar con alguien apenas te das cuenta de que podría estar pasando dificultades. No hay problema si tienes que esperar para tocar el tema luego.

“El otro día noté que parecía que te sentías mal. Y me gustaría hablar con vos sobre eso. Me importa mucho saber cómo te va. Así que vamos a hablar”.

A veces separar un momento y lugar es la mejor opción. Decíle a esta persona que pueden conversar cuando ella quiera.

“¿Querés tomarte un café conmigo y hablamos?” “¿Salimos a caminar un rato?”

¿Qué hago si duda?

Esta persona podría pensar que revelar lo que siente podría ser una carga para los demás. Puede decirte algo como “Seguro te harta escuchar estas cosas” o “No quiero cargarte con mis problemas”.

En tus propias palabras, decíle:

“No me harta escucharte. Me importa que estés bien, así que quiero que sepas que estoy aquí para vos. Yo sé que la vida es complicada, así que, cuando querás, estoy aquí para escucharte y apoyarte”.

¿Estaría más a gusto hablando con alguien más?

Si sentís que la otra persona se sentiría más a gusto hablando con alguien más, podés ofrecerle tu ayuda para hacer el contacto.

“¿Te está ayudando hablar conmigo? ¿O hay alguien más que crees que te haría sentir más a gusto y que podemos llamar para que te ayude?”

¿Qué hacer si te dice que está pasando por dificultades?

Asegurá que hablar sobre este tema está bien.

“¿Sabes qué? Todos pasamos por malos momentos. Pero que estés pasando una etapa difícil ahora no significa que siempre te vas a sentir mal”.

Pedíle luego que te dé detalles y decíle que puede visitar ese lugar oscuro contigo. “Qué es lo peor que está pasando en tu vida en este momento?”

Asegurate de decir que la ayuda de un profesional de salud mental podría hacer una gran diferencia

Cuando la conversación vaya llegando a su fin...

Terminá la conversación reiterándole que te complace haber tenido la oportunidad de establecer una conexión más profunda y hablar sobre estos temas tan significativos en la vida. Recordá que todos tenemos dificultades a veces y que siempre estarás disponible.

¡Bien hecho! Has tenido una conversación sincera sobre la salud mental. ¿Qué hacer después?

Felicítate por haber tenido una conversación sincera con alguien.

Pero eso no es todo. Vuelve a hablar con esta persona para decirle que confiar en vos fue lo correcto, que te importa su bienestar y que seguís siendo alguien con quien puede tener una conversación “segura” sobre salud mental.

“¿Sabes qué? No he dejado de pensar en vos desde esa conversación que tuvimos”.
“He estado pensando sobre lo que hablamos y quería retomar el tema contigo. ¿Cómo te ha ido desde que hablamos?”

Estar disponible para una conversación sincera sobre salud mental es una manera importante en la que podemos ayudar a las personas que nos rodean, ya sean amistades, familiares o miembros de nuestra comunidad. Todo lo que necesitas es abrirte y mostrar una actitud receptiva, honesta e involucrada con las personas que te importan.