¿Cómo obtener ayuda?

Puede ser difícil hablar de tu salud mental, en especial si estás pasando por un momento difícil. Pero buscar la ayuda de alguien en tu vida y mantener una conversación auténtica es un paso necesario para sentirte mejor.
Es también una acción valiente.

Aquí te damos algunas recomendaciones que puedes usar para tener una conversación que haga una diferencia.

Empezar la conversación

La mejor manera de traer el tema de tu salud mental a una conversación con alguien es tratarlo como algo importante. (¡Porque lo es!) Puedes decir:

"Mira, hay algo de lo que quiero hablar contigo. Es algo importante para mí, y me pregunto si podemos tomarnos un momento para hablar".

Programa un momento

Si no es un momento conveniente para hablar, programa la conversación para después. "Me preguntaba si tienes algunos minutos en tu hora del almuerzo para hablar".
"¿Hay una hora a la que te pueda llamar esta noche?"

No te rindas

Solo porque te sientes capaz de tener una conversación, no significa que es un momento conveniente para la otra persona. Esto no quiere decir que no se interese en ti. No olvides que, igual que las otras personas podrían no darse cuenta de lo que sucede contigo, tú tampoco sabes lo que ellas están pensando.

Cuando todo vaya en tu contra, hasta que parezca que no podes aguantar ni un minuto más, no te rindas, porque ese es el lugar y el momento en que cambiará la marea.

En persona (o por teléfono)

Explícale a esa persona cómo te has estado sintiendo: pensamientos, emociones o conductas diferentes, cambios de tus hábitos de sueño, nivel de energía o humor. Puedes decirle que sientes ansiedad, depresión o que no das abasto últimamente, o que tus estrategias habituales para afrontar dificultades no están funcionando. También puedes decirle que "no te sientes como siempre" o que "tienes pensamientos que te perturban". (Ten en cuenta que esto funciona en ambas direcciones: el estrés situacional puede afectar nuestra salud mental, y también nuestra salud mental puede afectar la manera en la que afrontamos una situación).

Por lo tanto, mientras cuentas lo que está sucediendo en tu vida, asegúrate de identificar todo cambio en tu salud mental que puedas notar, para que esa persona pueda entender todo lo que pasa. No hables únicamente de las cosas que te afectan, sino también de cómo te afectan. Por ejemplo, en lugar de decir: "Mi trabajo ha estado muy estresante porque mi jefe hace esto o aquello...", intenta determinar cómo el estrés en el trabajo viene afectando tu humor, ansiedad, sueño, temperamento o tolerancia a la frustración, uso de sustancias, etc.

También ayuda mirar atrás para determinar, si puedes, cuándo fue que empezaron los cambios que estás experimentando. ¿Empezaron gradualmente (durante semanas o meses) o más rápido (días u horas)?

Después de la conversación

Ahora que has tenido una conversación sincera sobre tus experiencias de manera tan valiente y determinada, es posible que sientas un poco de nervios.

"¿Qué estará pensando de mí ahora?" "Qué pasa si se espanta?" "¿Me va a evitar de ahora en adelante?" Hay quienes llaman a esta sensación la "resaca de vulnerabilidad".

Lo que puedes hacer después de esta conversación es comunicarte con esta persona, agradecerle por dedicarte su tiempo y decirle, nuevamente, lo importante que fue la conversación para ti.

"Gracias por tomarte ese momento para hablar conmigo el otro día. Era importante para mí que supieras cómo me sentía".

"Me alegra contar con tu amistad y tu buena disposición para tener una conversación tan personal".

A veces no importa qué tanto una persona desee tener este tipo de conversación ni cuánto se preocupen por ti, puede sentir temor de comunicarse contigo o nervios de no comportarse de la manera adecuada. Volver a buscar a esta persona le da la oportunidad de continuar el diálogo contigo y le dice que tú no quieres evitar el tema.

¡Felicitaciones! Acabas de tener una conversación auténtica sobre tu salud mental.

Igual que cuando hablas de tu salud física, encontrar a alguien y hablar de tu salud mental es una acción necesaria y muy valiente. Experimentar problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad, no es nada fácil. Lo bueno es que nunca tienes que enfrentarte a nada por tu cuenta.

Recorda: siempre hay ayuda disponible.

.

Vas a sanar de todo aquello que hoy te duele. Gracias por decidir segui intentándolo.