

#RealConvo Guide



Buscar ayuda

Hablar sobre salud mental puede ser difícil, especialmente si está pasando por un mal momento. Pero buscar ayuda teniendo una #Conversaciónreal con alguien que es parte de su vida es un paso necesario para sentirse mejor. También es algo importante que se debe hacer.

Aquí presentamos una guía directa para tener una conversación que puede marcar la diferencia.

1. Comience la conversación

La mejor manera de abordar el tema de su salud mental con alguien es tratarlo como algo importante. (¡Porque lo es!) Podría decir:

“Oye, hay algo de lo que me gustaría hablar contigo. Es algo importante para mí y me pregunto si podemos disponer de algo de tiempo”.

2. Programe una hora

Si ese momento no es conveniente para los dos, asegúrense de buscar otro momento.

“Me pregunto si tienes unos minutos a la hora del almuerzo para que podamos hablar”. “¿Hay algún buen momento en el que pueda llamarte, que te parece esta noche?”

3. No se rinda

El hecho de que usted esté listo para tener una conversación; no significa que la otra persona esté dispuesta en ese momento. Esto no quiere decir que no se preocupan por usted. Tenga en cuenta que, así como las otras personas pueden no darse cuenta de todo lo que le está sucediendo, usted tampoco sabe lo que los otros pueden estar pensando en este momento.

Si la persona con la que se comunica por primera vez no está disponible, por alguna razón, intente con otra persona. Y recuerde que, si realmente está atravesando una situación difícil, la ayuda siempre está disponible, incluso si no se encuentra en una crisis grave o suicida. Recursos como: la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (1-800- 273-TALK), o la Línea de Texto para Crisis (texto TALK al 741-741) están disponibles para cualquier persona y pueden ayudarlo.

4. Cara a cara (o de oído a oído)

Explique qué es lo que ha estado experimentando: cambios en sus pensamientos, sentimientos, comportamientos, sueño, energía y estado de ánimo. Puede decir que se ha sentido abrumado, ansioso o deprimido, o que sus estrategias habituales de afrontamiento apenas funcionan. También puede decir que “no se siente como siempre” o que “tiene pensamientos que le preocupan”. (Tenga en cuenta que funciona en ambos sentidos: así como el estrés situacional puede afectar nuestra salud mental, a veces nuestra salud mental puede afectar la forma en que enfrentamos una situación).

Entonces, mientras explica lo que ha estado sucediendo en su vida, asegúrese de identificar cualquier cambio en su salud mental, para que su amigo pueda comprender la imagen completa. Hable no solo de las cosas que lo afectan, sino de cómo lo están afectando. Por ejemplo, en lugar de decir: “El trabajo ha sido realmente estresante porque mi jefe hace x, y, z ...”, trate de identificar cómo el estrés en el trabajo ha estado afectando su estado de ánimo, ansiedad, sueño, temperamento o tolerancia a la frustración, consumo de sustancias, y así sucesivamente.

También es útil si puede mirar hacia atrás y tratar de averiguar durante cuánto tiempo ha estado experimentando estos cambios. ¿Ocurrieron gradualmente (durante semanas o meses) o más rápidamente (horas o días)?



¡Premio Extra! Obtenga crédito adicional si puede pensar en lo que tiende a mejorar o empeorar sus síntomas de salud mental. Esta información ayudará a su amigo a comprenderlo mejor y apoyarlo, y juntos podrían incluso hacer una lluvia de ideas con los pasos positivos para tomar en consideración.

5. Después de la conversación

Ahora que se ha abierto de una manera tan valiente y fuerte sobre lo que está experimentando, es posible que se sienta un poco nervioso.

“¿Qué piensa esta persona de mí ahora?” “¿Qué pasa si la he asustado?” “¿Me va a empezar a evitar a partir de ahora?” Algunas personas llaman a esto resaca de vulnerabilidad.

Lo que puede hacer, después de que se haya dado la conversación, es comunicarse con su amigo, agradecerle por tomarse el tiempo para hablar y hacerle saber, una vez más, lo importante que fue la conversación para usted.

“Gracias por tomarte el tiempo de hablar conmigo el otro día. Realmente fue importante para mí hacerte saber cómo me sentía”.

“Aprecio tu amistad, y que estés dispuesto a tener una conversación tan personal”.

A veces, más allá de lo dispuesta esté una persona a tener este tipo de conversación, y más allá de que se preocupe por usted, puede sentir temor de volver a sacar el tema o nervios por querer manejar la situación de manera correcta. (Para obtener orientación práctica sobre cómo cualquier persona puede tener una #Conversaciónreal con alguien que le preocupa, haga clic [aquí](#).) Al comunicarse de nuevo, la otra persona tendrá la oportunidad de continuar el diálogo con usted en el futuro y sabrá que ¡usted no está evitando el tema!

¡Felicitaciones! ¡Ha tenido una #Conversaciónreal (#RealConvo) sobre salud mental!

De la misma manera que usted habla sobre su salud física, comunicarse y hablar sobre su salud mental es algo muy necesario y fuerte. Sufrir problemas de salud mental, como depresión o ansiedad, es muy difícil. Lo bueno es que no tiene por qué enfrentarlo solo.

