

Talk away the dark

Guía para una #RealConvo

Cómo buscar ayuda

Hablar sobre la salud mental, puede resultar algo difícil, especialmente si estás teniendo problemas. Sin embargo, ponerse en contacto para obtener ayuda a través de una #RealConvo con alguien en tu vida es un paso necesario para sentirte mejor. Además, es muy valiente hacerlo.

Esta es una guía sencilla para mantener una conversación que puede marcar la diferencia.



Cómo iniciar la conversación

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

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



Programa un horario

Si ese momento no es conveniente para ambos, concreten otro momento.

"Me preguntaba si tienes unos minutos a la hora del almuerzo para que hablemos hoy".

"¿Sería un buen momento para llamarte esta noche?"

No te rindas

El hecho de que quieras tener una conversación no significa que para la otra persona será conveniente en ese momento. Esto no significa que no se preocupen por ti. Ten en cuenta que, así como es posible que los demás no se den cuenta de todo lo que te está pasando, tampoco sabes qué les puede estar sucediendo en este momento.



Si la primera persona con la que te comunicaste no está disponible, por cualquier motivo, intenta con otra persona. Y ten en cuenta, en especial si realmente tienes dificultades, que [siempre hay ayuda disponible](#), aunque no estés enfrentando una crisis grave o suicida.

Existen algunos recursos, como la Línea nacional de prevención del suicidio (988) o la Línea de mensajes de texto para casos de crisis (Crisis Text Line, se envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741-741), están disponibles para cualquier persona. Los operadores pueden ponerte en contacto para que obtengas la ayuda que buscas.

Cara a cara (o de oído a oído)

Explica qué es lo que has estado viviendo: cambios en los pensamientos, sentimientos, comportamientos, sueño, energía o el estado de ánimo. Puedes decirle que has sentido agobio, ansiedad o depresión, o que las estrategias habituales que utilizas para afrontar los problemas ya casi no funcionan. Además, puedes decirle que "no te sientes como siempre" o que "tienes pensamientos que te preocupan". (Ten 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 la que abordamos una situación).

Entonces, mientras explicas lo que te ha estado sucediendo, asegúrate de identificar cualquier cambio en tu salud mental del que tengas conocimiento, para que la otra persona pueda comprender bien y tener un panorama completo. Habla no solo de lo que te afecta, sino también de cómo te está afectando. Por ejemplo, en lugar de decir: "El trabajo ha sido muy estresante porque mi jefe hace x, y, z...", trata de identificar cómo ha afectado el estrés en el trabajo en tu estado de ánimo, ansiedad, sueño, temperamento o tolerancia a la frustración, consumo de sustancias, etcétera.



It's also helpful if you can look back and try to figure out how long the changes you've been experiencing have been going on. Did they happen gradually (over weeks to months), or more rapidly (hours to days)?

Bonus Round! You get extra credit if you can think about what's tended to either help or worsen your mental health symptoms. This information will help your friend understand and support you, and together you might even be able to brainstorm some positive next steps to consider.

Después de la conversación

Ahora que te has abierto de una manera tan valiente y con fortaleza sobre lo que estás viviendo, es posible que sientas algo de nervios.

"¿Qué piensa esta persona de mí ahora?" "¿Qué pasa si los he asustado?" "¿Me van a evitar de ahora en adelante?" Algunas personas llaman a esto una "resaca de vulnerabilidad".

Lo que podrías hacer, después de que haya tenido lugar la conversación, es comunicarte con la persona con quien hablaste, agradecerle por tomarse el tiempo para hablar y hacerle saber, una vez más, lo importante que fue la conversación para ti.

"Gracias por tomarte el tiempo de hablar conmigo el otro día. Para mí era sumamente importante hacerte saber cómo me sentía".

"Aprecio tu amistad y tu predisposición para tener una conversación tan personal".

A veces, sin importar qué tan dispuesta esté una persona a tener este tipo de conversación, y sin importar cuánto se preocupe por ti, es posible que tenga miedo de volver a comunicarse y le genere nervios querer manejarlo de la manera correcta. (Para obtener orientación práctica sobre cómo cualquier persona puede mantener una #RealConvo con alguien que le preocupa, haz clic aquí). Volver a hablar de esta manera le da a la otra persona la oportunidad de continuar dialogando contigo y le hace saber que tú no estás evitando el tema.

¡Felicidades! ¡Has mantenido una #RealConvo sobre tu salud mental!

De la misma manera que hablas sobre tu salud física, ponerse en contacto y hablar sobre tu salud mental es algo muy importante y necesario. Es difícil experimentar problemas de salud mental, como depresión o ansiedad. Lo bueno es que nunca tienes que enfrentarte a nada solo.

Recuerda: [siempre hay ayuda disponible](#).