

Talk away the dark

Guía para una #RealConvo

Buscar ayuda para alguien (que tiene dudas)

Es importante que todos sepamos cómo mantener conversaciones saludables y cotidianas sobre la salud mental, y cómo preguntar directamente y responder si alguien nos dice que tiene pensamientos suicidas. Sin embargo, muchas personas que sufren una crisis de salud mental pueden dudar a la hora de aceptar ayuda profesional cuando la necesitan, ya sea para programar una cita con un terapeuta o ponerse en contacto con un recurso para crisis o una línea directa de salud mental. Saber cómo responder a sus inquietudes, con cuidado, empatía y validación, puede marcar una diferencia.

Si ya has leído las [guías originales #RealConvo](#) de la American Foundation for Suicide Prevention y estás listo para recibir orientación más avanzada sobre cómo animar a una persona que duda en recibir ayuda, continúa leyendo.



Pregunta y escucha



Cuando una persona enfrenta desafíos relacionados con su salud mental, escucharla activamente sin juzgar puede ser más importante que hablar. Pregúntale qué le preocupa sobre dar el siguiente paso para obtener ayuda y controla tu propio instinto natural de decirle qué hacer. Una vez que comparta sus pensamientos, asegúrate de que sepa que la has escuchado.

"Parece que te sientes muy mal. Todos pasamos por momentos difíciles. Quiero que sepas que me preocupo por ti y mereces apoyo".

"Ayúdame a entender por qué te sientes así".

"Te entiendo. Cuando dices __, ¿qué te preocupa específicamente?" [Luego, a modo de seguimiento]: "¿Y crees que es probable que eso suceda?"

"La salud mental es tan real como la salud física. El cerebro es un órgano muy complejo del cuerpo. Si te molestara otra parte del cuerpo, buscarías ayuda, ¿verdad?"

"Muchas personas enfrentan algún tipo de desafío de salud mental cada año. Es parte de la vida. No te ocurre solo a ti. Y creo que puedes volver a sentirte mejor".

Ten en cuenta que dar respuestas simples y fáciles demasiado pronto en la conversación puede hacer que la otra persona pierda el interés. Puedes responder compartiendo tu propia experiencia personal con un tratamiento si has recibido alguno.

"Cuando voy al médico... Tengo opciones... Puedo elegir qué curso de tratamiento parece el más adecuado para mí".

También puedes preguntar cuáles son las metas de la persona y establecer una relación entre recibir un tratamiento y mejorar la salud mental como forma de alcanzar sus metas de manera más rápida o eficaz. Utiliza tu propia intuición sobre la persona y el vínculo entre ustedes, y piensa a qué podría responder. Si crees que no eres la persona indicada para conversar con ella, intenta que hable con alguien de su confianza. La familia y los amigos pueden trabajar juntos para brindar apoyo a alguien que tiene dificultades.

A continuación, se comparten algunas inquietudes comunes que tienen las personas para buscar ayuda y sugerencias sobre cómo responderles.

“La terapia no es para mí”. / “Hablar no resolverá nada”. / “He hecho terapia antes y no me ha ayudado”.

“He tenido esa experiencia, pero también he hecho terapia que me cambió la vida”.

“Hay muchos enfoques diferentes de terapia y muchos tipos de terapeutas diferentes. Es cuestión de encontrar el adecuado para ti. Puede ser necesario perseverar, pero vale la pena”.

“He hecho terapia y me ha ayudado, y también puede ayudarte. No tienes por qué seguir sufriendo”.

“Si nunca has hecho terapia, o incluso si solo estás probando un nuevo terapeuta, hacer algo nuevo puede generarte incomodidad. Es como aprender un deporte, debes practicar y acostumbrarte”.

“La terapia grupal también es una opción. Es otra forma de conectarse con un profesional de salud mental, pero también de escuchar las experiencias de tus compañeros, lo que puede darte validación”.

Ten en cuenta la cultura y la identidad

Cada persona es diferente y todas las culturas son diferentes. A algunas personas les resulta más cómodo que a otras hablar abiertamente sobre la salud mental y animar a los demás a buscar ayuda. Diferentes generaciones suelen tener diferentes niveles de franqueza. Asimismo, la forma en que se habla de la salud mental puede variar en ciertos grupos. Es importante reconocer las inquietudes de las personas y abordarlas de forma directa, honesta y realista, mientras se les busca ayuda.



“Mi cultura o religión no cree en la terapia”. / “El tratamiento de la salud mental es para personas blancas”. / “No creo que un terapeuta de una cultura diferente me entienda”.

“No importa el color de nuestra piel, nuestra fe o lo que nuestra cultura crea, todos tenemos salud mental, todos tenemos momentos difíciles y todos necesitamos (y merecemos) apoyo”.

“Es razonable tener estas inquietudes. Puedes intentar buscar un médico que comparta tus orígenes. También puedes preguntarle a un médico sobre su experiencia en el trabajo con personas de otras culturas y si se ha capacitado en competencia cultural”.

“Cuando empieces a hablar con alguien, pregúntale si está dispuesto a incorporar tus costumbres o creencias culturales o espirituales en la terapia. Si no te da resultado, puedes buscar otro médico”.

Si la cultura o las creencias de alguien interfieren en su voluntad de ponerse en contacto con un profesional de salud mental, puedes pedir la colaboración de familiares o amigos de confianza para que trabajen como un equipo confidencial y comprensivo, y animen a esa persona a buscar apoyo profesional. Solo asegúrate de que la persona no sienta acorralada. Colabora con la persona angustiada para identificar un grupo pequeño de personas confiables que puedan unirse y analizar opciones.

También cabe aclarar que la persona no tiene que elegir entre prácticas médicas occidentales y prácticas más aceptables en su cultura. Puede elegir una combinación de ambas.

“Tengo miedo”.

“Te entiendo. Tu mente está creando pensamientos que te asustan. Y como sientes angustia, tu mente no te está ayudando a resolver esos miedos. Por eso necesitas ayuda para superarlos y poder empezar a sentirte mejor”.

“Dale una oportunidad. Habla con alguien. Recuerda que tú tienes el control. Puedes optar por terminar el tratamiento, ir más lento, hacer preguntas y compartir tus inquietudes en cualquier momento”.

“Recuerdo que tenía miedo cuando _____. Pero luego me dio resultado. Creo que a ti también podría ayudarte”.

“¿Te haría sentir mejor si hago la llamada por ti o si me siento a tu lado mientras haces la llamada? También puedo acompañarte a tu cita, llevarte o recogerte. Podríamos hacer planes para tomar un café antes o después. O tal vez te gustaría que te acompañe otra persona. ¿Se te ocurre alguien?”

“No tengo tiempo”.

“Entiendo lo difícil que puede ser programar cosas importantes, pero si se tratase de tu salud física, ¿dirías que no tienes tiempo? Tu salud mental es igual de real e importante. Y quiero que recibas toda la ayuda que mereces para sentirte mejor”.

“¿Te ayudaría si echamos un vistazo a tu calendario? Tengo buen ojo para este tipo de cosas”.

“Puedo darte una mano y recoger a los niños o hacer algunas compras el día que prefieras para que tengas tiempo de concentrarte en tu salud”.

“No quiero contar mi historia otra vez”.

“Entiendo que volver a contar tu historia a una persona nueva puede demandar mucha energía, pero es importante que escuche tu perspectiva y tus experiencias ¿Te ayudaría escribirla o grabarla por adelantado para el terapeuta? Si quieres, puedo ayudarte a hacerlo”.

“¿Y si le pides a tu último terapeuta que comparta sus notas con el nuevo terapeuta?”

“A veces, contarle tu historia a alguien nuevo y ver su reacción puede ser una experiencia totalmente diferente”.

“Compartir tu historia es el primer paso para obtener ayuda y te ayudará a sentirte mejor. Merece la pena dedicar tu tiempo y es importante que tu nuevo médico la escuche de ti. Ayuda a garantizar que recibas un tratamiento específico para ti”.

“No tengo un seguro”. / “No puedo pagar una terapia”. / “¿Cómo puedo encontrar un terapeuta?”

“Existen formas económicas de recibir tratamiento y merece la pena recuperar tu salud y tu vida. Puedo ayudarte a buscar”.

“Tienes razón. Debería ser más fácil encontrar un tratamiento, pero a menudo puedes encontrar recursos locales, incluso para personas sin seguro, a través de una agencia local de servicios sociales o tu departamento local de salud, o en el sitio web del Departamento de Salud de tu estado”.

“En tiempos difíciles, siempre hay ayuda disponible. La [988 Suicide and Crisis Lifeline \(Línea 988 de prevención del suicidio y crisis\)](#) y la [Crisis Text Line \(Línea de mensajes de texto para casos de crisis\)](#) son líneas gratuitas y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También hay apoyo especializado gratuito como la [Veterans Crisis Line \(Línea para veteranos en crisis\)](#), y recursos específicos para personas de la [comunidad LGBTQ+](#), y para comunidades marginadas. Estos servicios pueden ayudarte a contactar con un profesional de salud mental”.

También cabe señalar que no tienes que esperar un momento de crisis grave para contactar con servicios como la línea 988. Puedes llamar como un amigo preocupado para pedir consejos sobre cómo brindar apoyo a alguien; tampoco es necesario que la persona cuya salud mental se ha visto afectada tenga pensamientos suicidas para hablar con alguien.

“Me preocupa que me receten medicamentos. Podrían alterar mi personalidad o tener efectos secundarios desagradables”.

“Los medicamentos pueden salvar vidas, pero tienen mala reputación. Si tu médico cree que un medicamento puede beneficiarte, aunque no tiene que ser así, trabajarán juntos para encontrar el adecuado para ti. El medicamento adecuado debería ayudarte a sentirte bien”.

“No existe una píldora mágica y, cuando se receta un medicamento, lo ideal es combinarlo con terapia. Sin embargo, encontrar la combinación adecuada puede hacer que la persona participe en la vida de manera más sana”.

“Sé que tomar un nuevo medicamento puede darte miedo, pero si fuera un medicamento para la presión arterial o para el colesterol, ¿tendrías las mismas preocupaciones?”

“Incluso la aspirina tiene efectos secundarios para algunas personas. Al igual que muchos tratamientos para la salud. A veces, lleva tiempo encontrar el medicamento adecuado que necesitas, pero puede marcar una diferencia”.

“Hay muchas clases diferentes de medicamentos psiquiátricos, por lo que cambiar a una clase diferente puede ayudar a tratar los efectos secundarios que una persona pueda sentir”.

“No creo en la psiquiatría. Todo es subjetivo y no se basa en la ciencia”.

“La psiquiatría es una subespecialidad de la medicina y utiliza los mismos tipos de estudios que otros campos de la medicina para comprender las afecciones de salud mental y desarrollar tratamientos”.

“El cerebro es un órgano del cuerpo y puede enfermarse como otras partes del cuerpo. Cuando el corazón se enferma, provoca síntomas como dolor en el pecho o falta de aire, y puede ser potencialmente mortal. Cuando el cerebro se enferma, también genera síntomas como cambios de humor, ansiedad, pensamientos o percepciones distorsionados, y también puede ser potencialmente mortal”.

“La salud mental es tan real como la salud física. Todos tenemos salud mental y es importante que la cuidemos”.



Búsqueda de ayuda inmediata ante una crisis

Es muy importante que alguien que corre riesgo de quitarse la vida tenga acceso a una línea para casos de crisis como la 988 Suicide and Crisis Lifeline o la Crisis Text Line si todavía no mantiene una comunicación activa con su propio profesional de salud mental. Confía en tu instinto, asume que nadie más se pone en contacto con esa persona y pregúntale directamente si está pensando en suicidarse.

A continuación, se comparten frases comunes de duda y posibles respuestas.

“Llamé a una línea para casos de crisis y me pareció que leían un guion, no les importaba”.

“Lamento que hayas tenido esa experiencia. Es posible que las personas que llaman no sientan una conexión con todos los consejeros de crisis. Si llamas en otro momento, podrías contactar con alguien que te haga sentir diferente”.

“A veces, el personal de un centro de crisis sigue ciertos puntos de conversación preestablecidos, pero eso no significa que no les importas. De hecho, puede significar que la persona está tomando precauciones adicionales para asegurarse de cubrir todos los detalles y garantizar tu seguridad. Están capacitados para mantener la calma al interactuar con las personas que llaman. Entonces, lo que puede parecer indiferencia puede ser simplemente una actitud de tranquilidad”.

“Ten en cuenta que las líneas para casos de crisis están organizadas para brindar asistencia temporal. Su objetivo es ayudar a reducir la crisis inmediata y conectar a la persona con atención médica. Por eso, una de las primeras preguntas que hacen es: “¿Consultas a un profesional de salud mental?” Si has llamado varias veces, puede ser una señal de que sería bueno que busques un terapeuta con quien trabajar”.

“No quiero que me obliguen a hospitalizarme ni perder mi autonomía”.

“Leí que, en la mayoría de los casos, hablar con un consejero de crisis ayuda a reducir el estrés del momento. Por lo general, solo es necesario hospitalizar a una persona cuando claramente supone un peligro inminente o inmediato para sí misma u otra persona”.

“Cada estado tiene sus propias leyes sobre la hospitalización involuntaria y hay normas muy específicas que deben cumplirse para hospitalizar a alguien en contra de su voluntad. Incluso cuando la hospitalización se presenta como una opción, en la mayoría de los casos, la persona se hospitaliza voluntariamente”.

“En el caso poco frecuente de que se hospitalice a alguien involuntariamente, suele ser de 1 a 3 días para su evaluación. Dependiendo del estado, para extender la hospitalización, sería necesario presentar un caso ante un juez que pruebe que la persona sigue siendo un peligro para sí misma o los demás”.

“¿Qué sucede si me comunico con un centro de crisis y llaman a la policía?”

“Es muy raro que llamen a la policía. Menos del 2 % de las llamadas a la línea 988 requieren intervención policial”.

“Solo se llama a la policía si existe un riesgo inminente para la vida de alguien que no se puede solucionar durante la llamada. Y en los pocos casos en que se llama a la policía, la mayoría de las llamadas se realizan con el consentimiento y la cooperación de la persona que llamó”.

“El personal en los centros de crisis solo quiere ayudar y mantener la seguridad de la persona que llama. No pedirán la intervención de nadie más a menos que sea realmente inevitable, porque la persona está en peligro inmediato”.

“He estado leyendo sobre esto y el 80 % de las personas que hablan con un consejero de crisis informan que se sienten mejor, lo cual es increíble, teniendo en cuenta que la persona se comunicó con una línea para casos de crisis. Las investigaciones demuestran que las personas suelen sentirse mejor y algunas se ponen en contacto con un terapeuta u otro profesional”.

Toma medidas para salvar una vida

Puede ser difícil saber qué hacer si te preocupa que alguien esté en peligro inmediato de quitarse la vida, sobre todo si esa persona aún no ha contactado a un profesional de salud mental.

988

Es importante que confíes en tu instinto. Acompáñala (por teléfono, virtualmente o en persona) y haz todo lo posible para mantenerla alejada de instrumentos letales, como armas de fuego y drogas. En esta situación, puedes llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para comunicarte con la 988 Suicide & Crisis Lifeline, describir qué sucede y seguir sus instrucciones.

Por otro lado, llamar al 911 debe reservarse para situaciones en las que una persona esté activamente involucrada en causarse daño a sí misma o a los demás; o si la persona está a punto de llevar a cabo planes suicidas inmediatos, es decir, actuará en cuestión de minutos u horas.

Sé persistente y haz un seguimiento

No existe un manual sobre cómo motivar a alguien para que busque ayuda. Requiere paciencia, persistencia e intuición sobre la respuesta de la persona. Su receptividad puede cambiar con el tiempo. Si la persona no está en peligro inmediato, tal vez sea mejor esperar a que calme sus pensamientos y sentimientos antes de volver a intentarlo. Recuérdale que, ante todo, la meta es que se sienta mejor.

Si la persona que te preocupa recibió ayuda reciente durante una crisis, sigue en contacto con ella después del evento. Pregúntale cómo se encuentra y dile que cuenta contigo.

"Me importa".

"Estoy aquí para ayudarte".

"Dime qué puedo hacer por ti".

"Mantenme al tanto de cómo te encuentras".

"Espero que sigas en comunicación con tu terapeuta para obtener el apoyo que mereces para mantenerte bien".

Gracias por desempeñar un papel importante para conectar a una persona con apoyo de salud mental y colaborar con la campaña #TalkAwayTheDark.

También debes tener en cuenta que preocuparte por alguien y tomar medidas para buscarle ayuda puede ser difícil para tu propia salud mental, así que sé amable contigo mismo.

Comparte esta y las otras [guías #RealConvo](#) with your community, so we can all help #TalkAwayTheDark together.

