

# OVERCOMING BARRIERS TO SEEKING HELP

## INTRODUCTION:

Seeking help for mental health is not a sign of weakness- just the opposite: it's a sign of strength. We all have mental health, just like we all have physical health, and sometimes we need a check-in with a trained professional. This *toolbox talk* is about working around barriers to getting mental health care and breaking down the stigma we might feel about seeking help.

There is no “one right way” to take care of your mental health. What works for one person might look different for someone else. Think of mental health care as preventive care. You wouldn't ignore physical warning signs of a potentially serious health condition and would see a doctor before it worsens, getting mental health support early can help address concerns before they worsen or become a crisis.

If something feels off, request a thorough evaluation and find the right options for treatment. Keep in mind that support services provided by your work are confidential, and information will not be shared back with your employer or supervisor.

## WHAT CAN YOU DO

- Most U.S. insurance plans are required to cover mental health care, but access and costs can still differ in practice. If you have health insurance, check your plan details to understand your mental health coverage and options. There are free and low-cost options for mental health care, you can find care near you at: [findahealthcenter.hrsa.gov](https://findahealthcenter.hrsa.gov)
- Check your company or union resources like an Employee or Member Assistance Program (EAP or MAP). Some employers offer mental health support that doesn't require insurance.
- Be ready to follow up if you don't get connected to care immediately. Tell someone you trust what you're going through in the meantime.
- If your first mental health professional is not a good fit for you – try a different one. Having one bad experience does not mean that all mental health care is not for you. Finding the right provider and treatment plan can make all the difference. You'd do the same thing for a physical health problem; don't give up, advocate for yourself, and let the health professionals know what your goals are.

## DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. Some barriers to care are harder than others, but we can at least break down the stigma around seeking help. What are some ways we can do that?
2. Does anyone want to share a success story they've heard about mental health care? This does not have to be your own story – it can be someone you know.

## THE BOTTOM LINE

We all have mental health and taking care of our mental health is an important part of our lives. Seeking care for mental health is not a sign of weakness, it's a sign of strength. Breaking old misconceptions starts with each one of us taking care of our mental health and encouraging others to do the same.



**OPTIONAL SCENARIO:**

Lately, you've been feeling overwhelmed by things in your personal life. A friend encouraged you to talk to a mental health professional to help work through the stress. You think: "I don't need help. I've handled worse before." A week later, after a particularly rough night, you decide to call the company's employee assistance program (EAP). After the first session, you still don't feel like the counselor "gets" you and you are tempted to give up.

Then a crew member shared their own experience, saying they didn't click with the first therapist they tried, but after switching, they got the help they really needed. That helps you realize it's okay to try different mental health professionals until you find the right fit – and that it might take more work right now, but that it will help you feel better in the long run.



# SUPERAR LAS BARRERAS PARA BUSCAR AYUDA

## INTRODUCCIÓN:

Buscar ayuda para la salud mental no es un signo de debilidad; todo lo contrario: es un signo de fortaleza. Todos tenemos salud mental, al igual que todos tenemos salud física, y a veces necesitamos una consulta con un profesional capacitado. Esta charla informativa trata sobre cómo superar las barreras para obtener atención de salud mental y derribar el estigma que podríamos sentir al buscar ayuda.

No hay “una manera correcta” de cuidar su salud mental. Lo que funciona para una persona puede ser diferente para otra. Piensa en la atención de salud mental como atención preventiva. Así como no ignorarías las señales de alerta físicas de un problema de salud potencialmente grave y consultarías a un médico antes de que empeore, obtener apoyo para la salud mental de forma temprana puede servir para abordar estas cuestiones antes de que empeoren o se conviertan en una crisis.

Si algo no le parece bien, solicita una evaluación exhaustiva y encontrar las opciones de tratamiento adecuadas. Tenga en cuenta que los servicios de apoyo proporcionados por su trabajo son confidenciales y que la información no se compartirá con su empleador o supervisor.

## QUÉ PUEDES HACER

- La mayoría de los planes de seguro de los EE. UU. deben cubrir la atención de salud mental, pero el acceso y los costos pueden variar en la práctica. Si tienes un seguro de salud, verifica los detalles de tu plan para comprender tu cobertura y opciones de salud mental. Existen opciones gratuitas y de bajo costo para la atención de la salud mental; puedes encontrar atención cerca de ti en: [findahealthcenter.hrsa.gov](https://findahealthcenter.hrsa.gov)
- Consulta los recursos de tu empresa o sindicato, como un programa de asistencia para empleados o miembros (EAP o MAP). Algunos empleadores ofrecen atención de salud mental que no requiere seguro.
- Prepárate para hacer un seguimiento si no logras acceder a la atención médica de inmediato. Mientras tanto, dile a alguien en quien confíes lo que estás atravesando.
- Si su primer profesional de la salud mental no es adecuado para usted, prueba con otro. Tener una mala experiencia no significa que la atención de salud mental no sea para usted. Puede que se necesiten algunos intentos, pero encontrar el proveedor y el plan de tratamiento adecuados puede marcar la diferencia. Harías lo mismo por un problema de salud física; no se rindas, aboga por usted mismo y haz saber a los profesionales de la salud cuáles son sus objetivos y qué estás buscando.

## INICIADORES DE CONVERCACIÓN PARA LA OBRA.

1. Algunas barreras para obtener atención son más difíciles que otras, pero al menos podemos derribar el estigma de buscar ayuda. ¿De qué maneras podemos hacerlo?
2. ¿Alguien quiere compartir una historia de éxito que haya oído sobre la atención de salud mental? No tiene por qué ser tu propia historia; puede ser la de alguien que conozcas.



## EN RESUMEN

Todos tenemos salud mental y cuidar de nuestra salud mental es una parte importante de nuestras vidas. Buscar atención para la salud mental no es un signo de debilidad; es un signo de fortaleza. Para derribar los viejos conceptos erróneos tenemos que empezar por cuidar nuestra salud mental y animar a los demás a hacer lo mismo.

## ESCENARIO OPCIONAL:

Últimamente se ha sentido abrumado por cosas de su vida personal. Un amigo le animó a hablar con un profesional de la salud mental para que te ayude a manejar el estrés. Piensas: “No necesito ayuda; ya he superado situaciones peores”. Una semana después, tras una noche particularmente dura, decides llamar al programa de asistencia al empleado (Employee Assistance Program, EAP) de la empresa. Después de la primera sesión, sigue sintiendo que el consejero no le “entiende” y consideras abandonar.

Luego, un miembro del equipo comparte su propia experiencia y cuenta que no hizo clic con el primer terapeuta que probó, pero después de cambiar, obtuvo la ayuda que realmente necesitaba. Eso le ayuda a darse cuenta de que está bien probar a diferentes profesionales de la salud mental hasta encontrar el profesional adecuado, y que podría requerir más esfuerzo en este momento, pero que le ayudará a sentirse mejor a largo plazo.

