Hablemos: Cómo abordar temas de salud mental

Hablar sobre el bienestar mental puede resultar difícil, pero con cada conversación, se vuelve más fácil.

Hablar sobre el bienestar mental puede resultar difícil, pero puede ser un paso importante para sentirse mejor. Tenemos algunas ideas para que inicies conversaciones con tu familia, amigos o personas de tu comunidad.

Hablar sobre el bienestar mental comienza por esto

Te mostramos cómo empezar la conversación con alguien de confianza:

“He estado muy estresado/a y no sé cómo manejarlo. ¿Podrías darme algún consejo?”

“Últimamente he tenido problemas con mi estado de ánimo y no sé por dónde empezar. Solo necesito conversar, ¿puedes hablar ahora?”

“A veces siento que tengo que hacerme cargo de todo por mi cuenta. Me haría bien hablar con alguien, ¿tienes un minuto?

Me he sentido un poco raro/a. ¿Te ha pasado? ¿Qué te ayuda a ti?

“Creo que necesito desahogarme. ¿Crees que puedas escucharme?”

“Últimamente la vida me resulta muy estresante. Me gustaría poder hablar con alguien que me entienda. ¿Tienes unos minutos?”

Cómo superar las dificultades más comunes

Vale la pena dar los pasos necesarios para conseguir ayuda, aunque te provoque dudas o ansiedad. Tener problemas de salud mental o buscar ayuda no significa que haya algo malo contigo. Pedir apoyo es un acto de fortaleza, no de debilidad.

Muchas comunidades enfrentan estigmas reales o percibidos, que pueden dificultar el pedir ayuda. Te damos algunas formas de cómo puedes responder a los estigmas que puedan estar presentes en tu comunidad.

¿Necesitas ayuda de inmediato?

Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en 988Colorado.com para conectarte con especialistas en salud mental capacitados. Gratis. Confidencial. Disponible 24/7.

Cambia tu mentalidad

Debería poder resolver mis problemas por mi propia cuenta.

→ Todos tenemos dificultades y necesitamos apoyo de vez en cuando. Es parte de ser humano.

No quiero que piensen que soy débil.

→ Pedir ayuda requiere fortaleza y autoconciencia. Poder decir: “necesito apoyo” es un acto de valentía y honestidad.

Me preocupa que me juzguen.

→ Las personas adecuadas te escucharán en vez de juzgarte.

No puedo pagar por sesiones de terapia.

→ Existen opciones gratuitas y a bajo costo, hay apoyo disponible para todos.

Ni siquiera sé cuál es mi problema, solo me siento raro/a.

→ No hay problema. A veces, el solo hecho de hablar con alguien puede ayudarte a descubrir lo que te sucede.

Mis problemas no son tan graves.

→ Cualquiera sea el desafío al que te enfrentas, mereces el apoyo de los demás.

Mereces recibir apoyo en lugares donde te sientas seguro y puedas ser tú mismo