

→ DÓNDE COMENZAR ←

QUÉ DECIR CUANDO ALGUIEN TE DICE QUE ESTÁ BIEN, PERO NO ES ASÍ

Bien. De acuerdo. Bueno. Todos hemos tenido a alguien que nos ha dicho que sentía una de esas cosas y hemos sabido que no podía estar más lejos de la realidad. Puede que la expresión de su rostro, el tono de su voz o su lenguaje corporal lo haya delatado, o puede que se haya dado cuenta de que últimamente actúa de forma diferente. La angustia puede manifestarse de muchas maneras.

Tanto si alguien cree que está disimulando bien sus emociones o es evidente que está siendo sarcástico cuando dice que está bien, es normal querer ayudar de alguna manera. Aunque es probable que lo que diga varíe en función de lo bien que conozca a la persona, estas son algunas ideas de cosas que decir para crear un ambiente que anime a alguien a abrirse sobre lo que está pasando.

- "¿Estás seguro? Si quieres hablar, dímelo".
- "Parece que algo te preocupa. Estoy aquí para escuchar si quieres compartir".
- "He estado 'bien' antes - estoy aquí si quieres hablar de ello".
- "¿Quieres (tomar un café/ir a comer/comer algo/pasear) más tarde? Siento que tenemos mucho para ponernos al día".
- "Eso no fue muy convincente - Estoy aquí si quieres charlar."



ALGUIEN SE ESTÁ ABRIENDO CON USTED. ¿Y AHORA QUÉ?

QUÉ DEBE HACER...

- Escuche. Escuchar de verdad significa prestar atención activamente a la persona que habla y resistirse a hablar de experiencias personales a menos que se le pregunte. Esto es difícil para todos, pero la práctica ayuda.
- Pregunte si ha pensado en lo que podría necesitar para sentirse mejor. Si no lo han hecho, ofrézcase a apoyarlos, escucharlos y hablar con ellos. Si lo ha hecho, brinde apoyo en el seguimiento de sus necesidades.
- Asegúrese de mantener la confidencialidad, a menos que suponga una amenaza para la vida.
- Normalice conversaciones sobre salud mental. Asegure a la persona con la que está hablando que tener una inquietud de salud mental es común y que existen muchos recursos para ayudarla a sentirse mejor.
- Prepárese para hacer un seguimiento. Se necesita valor para que alguien hable de lo que le molesta. Intercambie información de contacto (si aún no la tiene) y póngase en contacto en unos días para ver cómo se encuentra y si puede hacer algo para ayudar a la persona. Puede investigar algunos recursos como sitios web, líneas directas, líneas de texto y organizaciones comunitarias para estar preparado para ofrecerlos si le parece apropiado.

QUÉ NO DEBE HACER...

- Decir: "No deberías pensar así". Puede ser difícil tener conversaciones sobre inquietudes de salud mental, y es posible que se haya preocupado por ello durante algún tiempo antes de hablar con usted.
- Usar la palabra "loco".
- Decir a alguien lo que DEBERÍA hacer; en lugar de eso, pregunte en qué quiere que lo ayude.
- Asumir que quiere su consejo. Muchas veces, la gente solo quiere que otra persona la escuche y la ayude a sentirse menos sola.
- Hacer comparaciones. Decirle a alguien que "podría ser peor" minimiza su experiencia e invalida sus sentimientos.
- Asumir el intento de arreglar todos los problemas de la persona. Ofrezca ayuda cuando corresponda, pero no caiga en la trampa de intentar resolver el problema, sobre todo si parece que debería intervenir un profesional.

Visite mhanational.org para obtener información y recursos adicionales sobre cómo apoyar a alguien que está luchando con su salud mental.

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.