



PIDA AYUDA

Ninguno de nosotros es superhumano.

A veces todos nos cansamos o nos abrumamos por cómo nos sentimos o cuando las cosas no van según lo planeado. Si las cosas se están poniendo demasiado difíciles y siente que no puede afrontarlas, pida ayuda.

También puede considerar la posibilidad de obtener ayuda si ciertos sentimientos difíciles están

- Impidiendo que siga con su vida
- Teniendo un gran impacto en la gente con la que vive o trabaja
- Afectando negativamente su estado de ánimo durante varias semanas

A algunas personas les preocupa pedir ayuda porque puede haber un estigma en torno a la salud mental. Pedir ayuda se ha asociado con la debilidad, lo que lleva a la gente a preocuparse por cómo podrían verlos los demás.

Sin embargo, pedir ayuda es un signo de fortaleza. Significa que desea hacer cambios o tomar medidas para hacer un cambio positivo. Deberíamos celebrar el valor que se necesita para hablar y hacer cambios. Obtener ayuda es parte de la recuperación. Un equipo de apoyo puede ayudarle en su camino, nadie debería tener que recorrer su viaje completamente solo. Un equipo de cuidadores y apoyos puede guiarle, proporcionarle ayuda y asistencia, celebrar sus victorias y respaldarle cuando lo necesite.

Construya su equipo de apoyo

Amigos/familia

Su familia o amigos pueden ofrecerle ayuda práctica o prestarle atención.

Los apoyos en el lugar de trabajo

Contactar con un gerente compañero de trabajo de confianza puede ser útil para asegurarse de recibir ayuda. Algunas sucursales de Sysco cuentan con apoyo como "Primeros auxilios de salud mental", grupos de recursos asociados de salud mental o enfermeras de salud ocupacional.

Apoyos de la comunidad

Los grupos comunitarios y las organizaciones de salud mental son un gran recurso de información, apoyo y servicios.

Médico de cabecera

Más de un tercio de las visitas a los médicos de cabecera son sobre salud mental. Su médico de cabecera puede sugerirle formas en las que usted o su familia pueden ayudarle, o pueden derivarle a un especialista.

Elegir un proveedor

Una vez que encuentre un posible proveedor, puede ser útil preparar una lista de preguntas que le ayuden a decidir si es el adecuado para usted. Algunos ejemplos de preguntas que puede hacer a un posible proveedor incluyen:

- ¿Qué experiencia tiene usted en el tratamiento de alguien con mi problema?
- ¿Cómo trata normalmente a alguien con mi problema?
- ¿Cuánto tiempo espera que dure el tratamiento?
- ¿Cuáles son sus honorarios (si los hay)?

El tratamiento funciona mejor cuando tiene una buena relación con su proveedor de salud mental. Si no se siente a gusto o siente que el tratamiento no le está ayudando, hable con su proveedor o considere la posibilidad de buscar otro proveedor u otro tipo de tratamiento. Si es un niño o adolescente, considere la posibilidad de hablar con su médico u otro adulto de confianza. No suspenda el tratamiento actual sin hablar con su médico.