



# PIDE AYUDA

## Ninguno de nosotros somos superhéroes.

Todos nos sentimos desanimados o abrumados a veces por cómo nos sentimos, o cuando las cosas no salen como habíamos planeado. Si las cosas se te están haciendo demasiado cuesta arriba y sientes que ya no puedes más, pide ayuda.

También puedes considerar buscar ayuda si las emociones difíciles:

- no te dejan seguir con tu vida normal;
- están teniendo un gran impacto en la gente con la que convives o trabajas;
- llevan varias semanas afectándote el estado de ánimo.

Alguna gente duda en pedir ayuda porque puede haber un cierto estigma en torno a la salud mental. El pedir ayuda se asocia con la debilidad de carácter, lo cual hace que a la gente le inquiete qué pensarán los demás de ellos.

Sin embargo, pedir ayuda es una señal de fortaleza. Significa que uno quiere hacer cambios y dar pasos para hacer un cambio positivo. Deberíamos celebrar el valor que supone hablar de nuestros sentimientos y expresarlos, y hacer cambios. Buscar ayuda es parte de la recuperación. Un equipo de apoyo puede ayudarte a alcanzar tu meta; nadie debería emprender ese camino completamente solo. Un equipo de cuidadores puede guiarte, proporcionarte ayuda y asistencia, felicitarte por tus victorias y respaldarte cuando lo necesites apoyo.

## Forma tu propio equipo de apoyo.

### Amigos/Familiares

Tu familia y amigos pueden ofrecer ayuda práctica, o simplemente estar ahí para acompañarte y escucharte cuando lo necesites.

### Apoyos para el lugar de trabajo

Ponerse en contacto con un jefe en el que confías o con un compañero de trabajo puede ser beneficioso para garantizar que recibas ayuda. Algunas de las ubicaciones de Sysco disponen de grupos de apoyo, como los "Primeros auxilios para la salud mental", los Grupos de recursos sobre la salud mental para los empleados o el Personal de enfermería de salud laboral.

### Apoyos en tu entorno

Los grupos de tu entorno o comunidad y las organizaciones de salud mental son un gran recurso para obtener información, apoyo y servicios.

### Los médicos de cabecera

Más de un tercio de las visitas al médico de cabecera se deben a problemas de salud mental. Es posible que tu médico de cabecera sugiera diferentes métodos de ayuda para ti o para tu familia, o que te derive para que veas a un especialista.

## Elige un prestador de servicios

Una vez que encuentres a un potencial prestador de servicios, puede ser útil preparar una lista de preguntas a la hora de decidir si el prestador de servicios es adecuado para ti. Algunos ejemplos de preguntas que puedes hacerle al prestador de servicios son:

- ¿Qué experiencia tiene tratando a personas con mi tipo de problema?
- ¿Cómo trata normalmente a las personas con mi tipo de problema?
- ¿Cuánto tiempo calcula que va a durar mi tratamiento?
- ¿Cuánto me va a costar el tratamiento?

El tratamiento funciona mejor cuando uno tiene una buena relación con su prestador de servicios de salud mental. Si no te sientes cómodo o sientes que el tratamiento no te está ayudando, habla con tu prestador de servicios, o considera buscar otro distinto u otro tipo de tratamiento. Si eres un menor o adolescente, considera hablar con tu médico o con otro adulto en el que confíes. No dejes el tratamiento actual sin antes hablar con tu médico.