

¿Cómo orientarse en el sistema de salud mental?

Cuando la vida se complica, incluso la idea de pedir ayuda puede sentirse abrumadora. Puede que no sepas por dónde empezar o que te preocupe elegir lo incorrecto. Es posible que sientas la presión de tener que explicar lo que te sucede a la perfección o que te preguntes si lo que estás viviendo "cuenta" como algo por lo que vale la pena buscar ayuda.

Si algo de esto te suena familiar, ten por seguro que es totalmente comprensible. Muchas personas se sienten así cuando comienzan a buscar apoyo. No es necesario que conozcas el sistema. No es necesario que uses las palabras perfectas. Simplemente, mereces que te reciban con amabilidad y transparencia.

Entender cómo dar el siguiente paso y con quién hablar puede ayudar a que las cosas parezcan un poco más fáciles.

¿Por qué el sistema puede resultar confuso?

Cuando estás estresado/a o pasando por dificultades, el sistema de salud mental puede parecer un laberinto. Hay muchos servicios disponibles, y no siempre está claro cómo se conectan o por dónde empezar.

Las personas a menudo dicen que se sienten:

- inseguras sobre qué tipo de ayuda necesitan
- inciertas sobre si sus preocupaciones son lo suficientemente serias
- avergonzadas de hablar sobre cómo se sienten
- preocupadas de que las juzguen o desestimen
- asustadas de dar el paso equivocado

Estos sentimientos son comunes. Buscar ayuda es un acto de fortaleza, no de debilidad.

¿Cómo funciona el sistema?

El sistema de salud mental de Australia está construido alrededor de diferentes niveles de apoyo. Puedes pensar en ello como una escalera. Los primeros pasos son ayudas tempranas para síntomas leves. A medida que subes por la escalera, hay servicios más especializados para personas con necesidades más complejas.

No necesitas saber en qué escalón te encuentras. Solo necesitas comenzar en algún lugar y alguien puede guiarte desde allí.

Mental Health Check In

¿Quién me puede ayudar?

Disponemos de una variedad de profesionales de la salud y personal capacitado que puede ayudarte.

Tu médico de cabecera

Un médico de cabecera puede ayudarte a entender lo que estás viviendo. No necesitas contar toda la historia de una vez. Incluso una breve conversación puede ser la puerta de entrada a la ayuda que necesitas.

Centros de Salud Mental de Medicare

Estos centros son lugares a los que se puede acudir sin cita previa para hablar con personal capacitado. No necesitas una derivación médica. Simplemente puedes llegar, compartir lo que ha estado sucediendo y explorar tus opciones con alguien que está ahí para escucharte.

Línea de Salud Mental de Medicare

Si prefieres hablar por teléfono, puedes llamar a la línea telefónica para obtener apoyo, tranquilidad e información sobre lo que está disponible en tu área.

Profesionales de la salud mental

Existen muchos profesionales de la salud mental que brindan diferentes tipos de atención, como:

- psicólogos
- consejeros
- psiquiatras
- enfermeros
- trabajadores sociales
- terapeutas ocupacionales

No es necesario que decidas por ti mismo/a cuál es la opción adecuada para ti. Alguien puede ayudarte a encontrar el nivel de asistencia que se adapte a tus necesidades.

¿Te sientes inseguro/a?

Es muy normal sentir nervios al pedir ayuda. A muchas personas les preocupa no saber describir bien las cosas o que sus sentimientos no sean lo suficientemente importantes. No necesitas estar en crisis para hablar con alguien. No necesitas esperar a que las cosas empeoren. Mereces recibir apoyo sin importar donde estés.

¿Qué puedes hacer en este momento?

Si ya te decidiste, o incluso si solo tienes curiosidad sobre tus opciones, existen algunas maneras en las que puedes comenzar.

Puedes hablar con alguien de confianza, consultar a tu médico de cabecera, llamar a la línea de salud mental de Medicare o acudir a un centro de salud mental de Medicare. Cualquiera de estas opciones es un buen primer paso.

Si notas que tienes impulsos suicidas o te encuentras en peligro, llama al **000** o acude al servicio de urgencias más cercano.

Mereces ayuda que te brinde seguridad y calidez humana

Sin importar por lo que estés pasando, mereces que te escuchen con atención. Mereces recibir apoyo que te brinde amabilidad y te ayude a dar un paso a la vez. No estás solo/a; ya contamos con ayuda disponible para ti y pronto dispondremos de otros recursos de apoyo.