

¿Cómo puedes pedir ayuda cuando estás atravesando un momento difícil?

Pedir apoyo es un paso importante, y prepararte para tu cita puede ayudarte a sentir más tranquilidad. Muchas personas se sienten nerviosas, inseguras o abrumadas antes de hablar con un médico de cabecera, consejero, enfermero de salud mental o cualquier otro profesional de la salud. Es posible que te preocupe decir algo incorrecto, olvidar algo importante o no saber cómo describir lo que has estado sintiendo.

Estas son preocupaciones muy frecuentes. No necesitas tener todo resuelto antes de hablar con alguien. Solo necesitas presentarte tal como eres. Aquí hay algunas sugerencias sencillas para ayudarte a sentirte más acompañado/a y preparado/a.

No necesitas tener las palabras perfectas

No pasa nada si tus sentimientos son confusos o difíciles de expresar. No pasa nada si no sabes cómo explicar lo que ha estado pasando. Puedes comenzar con algo simple como:

- “He estado sintiendo más estrés de lo habitual”
- “Me está resultando más difícil manejar las cosas”
- “Sé que algo no se siente bien y me gustaría hablar sobre eso”

Esto es suficiente para iniciar una conversación útil.

Piensa en lo que deseas compartir

Antes de tu cita, tal vez te resulte útil tomar algunas notas. No es necesario que sean muy detalladas. Unas pocas palabras o frases cortas son suficientes.

Puedes tomar nota de lo siguiente:

- cómo te has estado sintiendo
- cuándo comenzaron los cambios
- qué ha sido lo más difícil
- cualquier cambio en el sueño, el apetito o la rutina
- cosas que han ayudado o dificultado las situaciones
- lo que esperas obtener de la cita

Puedes leer tus notas. Muchas personas lo hacen.

Lleva contigo cualquier información útil

Si tomas medicamentos, has tenido cambios de salud recientes o has estado registrando tu estado de ánimo o sueño, puedes informarlo.

Además, puede ser útil que lleves contigo:

- una lista de tus medicamentos
- cualquier resultado de pruebas recientes, si los tienes
- un breve diario de estado de ánimo o algunas palabras sobre tu semana
- tus preguntas

También puedes llevar a una persona de apoyo si eso te ayuda a sentir más tranquilidad.

Explica cómo las cosas están afectando tu vida diaria

Compartir ejemplos puede ayudar a tu proveedor de atención médica a entender por lo que estás pasando.

Puedes hablar sobre:

- dificultad para empezar por la mañana
- cansancio o sobrecarga en el trabajo o la escuela
- aislamiento de las personas o actividades
- dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- aumento de la tensión, preocupación o irritabilidad

No necesitas explicar todo. Solo comparte lo que te parezca más fácil de explicar.

También puedes hacer preguntas

Tienes derecho a pedir ayuda para comprender tus opciones.

Puedes preguntar:

- “¿Qué crees que podría estar sucediendo?”
- “¿Cuáles son mis opciones de apoyo?”
- “¿En qué debería enfocarme primero?”
- “¿Qué puedo hacer mientras espero mi próxima cita?”
- “¿Qué recomendarías para alguien en mi situación?”

Hacer preguntas muestra que te importa entender más, y eso es algo genial.

¿Qué hacer si las cosas cambian antes de tu cita?

Puedes buscar apoyo en cualquier momento. No necesitas esperar tu cita programada si te sientes peor o tienes incertidumbre sobre qué hacer.

Puedes:

- contactar a tu médico de cabecera
- llamar a la Línea Telefónica de Salud Mental de Medicare para obtener apoyo y orientación
- visitar un Centro de Salud Mental de Medicare para hablar con alguien en persona

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

¿Qué hacer si sientes incomodidad durante la cita?

Pedir ayuda requiere valentía, y no es fácil. Por eso, si sales de una cita con la sensación de que no te escucharon o te malinterpretaron, puede resultar desalentador.

Si esto sucede, ten en cuenta que puedes:

- intentar ir con un médico de cabecera diferente
- traer a una persona de apoyo contigo la próxima vez
- anotar lo que no se sintió bien y volver a intentarlo

Buscar ayuda de nuevo no es empezar de cero. Es seguir cuidándote a ti mismo/a.

Mereces ayuda que te brinde seguridad y calidez humana

Hablar con un médico de cabecera sobre tu salud mental puede hacerte sentir valiente y vulnerable a la vez. Tienes derecho a pedir ayuda. Tienes derecho a decir que estás pasando por dificultades. Te mereces una conversación en la que te traten con cuidado, te escuchen con curiosidad y te respeten.

Recuerda: no estás solo/a en esto; hay ayuda disponible para ti.