

¿Primera vez en atención de Salud Mental?

Cuando te enfrentas por primera vez a la idea de consultar por un problema de salud mental, es natural sentirse abrumado o temeroso. Sin embargo, puedes tomar medidas para reducir esa preocupación y prepararte para la consulta de manera efectiva. Aquí te presentamos algunas sugerencias:

1. Sé honesto y abierto al compartir información relevante durante la consulta. Es importante que el especialista tenga una comprensión clara de tu situación para brindarte la mejor ayuda posible.
2. Enfócate en los sentimientos y pensamientos que te han llevado a buscar ayuda, en lugar de preocuparte demasiado por el diagnóstico exacto de tu situación.
3. Utiliza tus propias palabras al describir lo que te sucede y lo que te preocupa. No te preocupes si no suena profesional o relevante, lo importante es comunicar cómo te sientes.
4. Expresa tus expectativas con respecto a la consulta y qué esperas obtener de la atención. Esto puede ayudar a alinear tus objetivos con el tratamiento que se te proponga.
5. Puedes tomar notas previas sobre tus preocupaciones y preguntas para asegurarte de abordar todos los aspectos importantes durante la consulta.

Durante la consulta, es probable que el profesional te haga preguntas sobre tu situación actual, la duración de tus síntomas y experiencias previas similares. También es posible que te consulte sobre antecedentes familiares, tu historia de vida y tus actividades diarias. Aunque estas preguntas puedan parecer invasivas, son necesarias para comprender tu situación y ofrecerte soluciones adecuadas.

Recuerda que durante la consulta tienes derechos, como recibir información comprensible sobre tu salud, ser tratado con respeto y dignidad, y expresar cualquier duda o inquietud que tengas sobre el tratamiento propuesto. Es importante que te sientas cómodo y seguro durante este proceso para obtener el mejor apoyo posible y los mejores resultados.