

¿Cuándo buscar ayuda en Salud Mental?

Es frecuente experimentar dudas acerca de la necesidad de buscar apoyo o cómo reaccionarán los demás al hablar de tus dificultades. Sin embargo, buscar ayuda es un paso valioso que puede marcar la diferencia en tu bienestar.

Aquí hay señales que podrían indicar la importancia de buscar apoyo:

- Experimentas niveles elevados de preocupación e irritabilidad.
- Te resulta difícil disfrutar de la vida y te sientes constantemente triste o retraído.
- Experimentas pensamientos y sentimientos abrumadores que interfieren con tus actividades diarias.
- Has tenido pensamientos de autolesión o estás planeando lastimarte.
- Has desarrollado patrones alimenticios preocupantes, como dejar de comer, usar laxantes o vomitar para perder peso.
- Consumes drogas o alcohol de manera frecuente y excesiva.
- Experimentas cambios drásticos en tu estado de ánimo, comportamiento o hábitos de sueño.
- Tienes dificultades para sentirte bien contigo mismo, te autocríticas constantemente, tienes baja autoestima o problemas de imagen corporal.
- Sufres de miedos intensos que te impiden llevar a cabo tus actividades.
- Tienes una visión muy pesimista sobre tu futuro y tus planes.
- Estás pasando por situaciones difíciles en tu vida, como problemas académicos, económicos, enfermedades graves, pérdida de un ser querido o rupturas sentimentales.
- Estás explorando tu identidad de género, orientación sexual o cualquier aspecto de tu identidad personal que genere dudas, confusión o conflicto interno, buscar apoyo psicológico puede proporcionarte un espacio seguro para explorar estos temas y encontrar claridad.

- Eres padre o madre y te encuentras enfrentando dificultades en la crianza de tus hijos, ya sea por problemas de comportamiento, dificultades en la comunicación o cualquier otro desafío parental, buscar apoyo psicológico puede proporcionarte herramientas y estrategias para mejorar la relación con tus hijos y criar de manera más saludable.
- Eres padre/madre o cuidador de un niño o adolescente que está experimentando problemas de salud mental como ansiedad, depresión, trastornos del comportamiento, entre otros, buscar apoyo psicológico especializado en niños y adolescentes es fundamental para su bienestar y desarrollo.
- Incluso si te sientes bien en este momento, considerar la prevención y el cuidado de tu salud mental es importante. Buscar apoyo psicológico de manera preventiva puede ayudarte a desarrollar habilidades de afrontamiento, manejar el estrés de manera saludable y fortalecer tu bienestar emocional a largo plazo.

La consulta de salud mental es una vía para acceder a diferentes opciones de tratamiento para problemas y trastornos de salud mental. En la red pública de salud, la consulta suele comenzar en atención primaria, donde se evaluará si es necesario derivarte a una consulta especializada. También puedes acceder directamente a una consulta especializada en el ámbito privado. Es crucial asegurarse de que el profesional o equipo al que consultes esté calificado y preparado para ayudarte.