

EL DECÁLOGO DEL APOYO

Cuando tú o una persona de tu entorno está atravesando por un problema de salud mental, es imprescindible saber cómo dar y pedir APOYO. Por eso, te ofrecemos una serie de claves que es importante tener en cuenta.

CÓMO AYUDAR¹

1. RECONOCE

Descubre los síntomas de la depresión, familiarízate con ellos y aprende a distinguirlos. Apatía, cansancio, miedo o tristeza son solo alguno de ellos.

2. PREGUNTA

Habla con esa persona que crees que puede tener un problema. Para ella puede ser difícil romper el hielo, ¡ayúdala haciéndolo tú!

3. ESCUCHA

Presta atención a lo que esa persona tenga que contarte, sin juzgarla a ella o a sus emociones. Sentirse escuchado puede marcar la diferencia.

4. RECOMIENDA

Ayúdale a encontrar recursos, asociaciones o, incluso, a localizar un profesional de la salud.

5. ACOMPAÑA

Hazle saber que estarás a su lado y bríndale un refuerzo positivo, recordándole sus cualidades y lo que significa para ti. El soporte que le des puede ser esencial para su recuperación.

CÓMO PEDIR AYUDA²

1. OBSÉRVATE

Infórmate sobre los síntomas de la depresión y analiza cómo te encuentras. Estos pueden ser: apatía, cansancio, miedo o tristeza... y suelen prolongarse en el tiempo.

2. HABLA

Cuéntale a alguien de confianza cómo te sientes, no te quedes solo para ti aquello que te está haciendo daño.

3. RELACIONATE

Mantén el contacto con amigos y familiares, hay muchas personas dispuestas a escuchar y ayudarte. ¡No te aíslas!

4. BUSCA

Pregunta, infórmate, encuentra asociaciones donde recibir apoyo y asesoramiento... Y no dudes en buscar ayuda profesional si la necesitas. ¡Es algo absolutamente normal!

5. ¡NO ESPERES!

Si te sientes mal, pide ayuda cuanto antes. Comunícate de forma abierta con tu entorno y/o con tu médico. No tienes por qué seguir sufriendo más tiempo.

1. ¿Cómo puedo ayudar a un amigo o familiar con depresión? Servicio de Salud Andaluz. 2013. Disponible en: https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/05_guia_ayudar_amigo_depresion.pdf 2. ¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo si tengo depresión? Servicio de Salud Andaluz. 2013. Disponible en: https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/04_guia_ayudarme_depresion.pdf

