

Convierta el estigma en apoyo



Muchas veces existe un estigma o vergüenza en torno a cuestiones de salud mental. ¿Por qué?

- Los trastornos de salud mental pueden ser difíciles de entender e incluso aterradores.
- Cuando nos enteramos de que una persona tiene un problema emocional, o la conocemos, nos preocupa que nos pueda suceder lo mismo.
- Tal vez no sepamos cómo reaccionar y responder a alguien con un problema mental.

Dejar atrás la vergüenza

Las cuestiones de salud mental no son problema de otra persona. Nos interesan a todos. Cada año, casi uno de cada cinco estadounidenses sufre de un trastorno de salud mental.¹

Si consideramos esa estadística, el estigma y la vergüenza son solo una pérdida de tiempo. Pero... ¿y si pusiéramos nuestra energía en aceptar y tratar las enfermedades mentales como cualquier otro problema de salud?

Cómo podemos marcar una diferencia

Estas son algunas formas de ayudar a cambiar pensamientos y sentimientos relacionados con la salud mental:

- **Saber más.** Puede ver programas de televisión de actualidad, leer e incluso asistir a talleres en vivo o en línea para estar más informado. Asegúrese de revisar nuestra Guía para tratar el estigma de la salud mental.
- **Temer menos.** Tenga en cuenta que muchos trastornos mentales pueden tratarse y manejarse. Los medicamentos, la terapia y los cambios en el estilo de vida son solo tres formas en las que las personas pueden superarlos y sanar.
- **Involucrarnos.** Únase a un grupo de apoyo o entidad sin fines de lucro que promueva el bienestar emocional. Done tiempo o dinero. Acérquese más a los problemas para ser parte de la solución.
- **Asuma el compromiso.** Visite changedirection.org para conocer las señales de sufrimiento de salud mental. Lea sobre formas de ayudar a alguien que sufre un dolor emocional. Asuma el compromiso de estar más al tanto y ser proactivo en la campaña de bienestar mental.

¹Bekiempis, Victoria. Casi 1 de cada 5 estadounidenses sufre alguna enfermedad mental cada año. Consultado en marzo de 2018.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. La información no es sustituto de la atención médica profesional y no debe reemplazar el consejo de los profesionales médicos. Si tiene alguna pregunta o duda con respecto a necesidades específicas de atención médica, póngase en contacto con un profesional médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.