



# ¿CÓMO AYUDAR A PERSONAS CON AFECTACIONES EN SU SALUD MENTAL O CONSUMOS PROBLEMÁTICOS DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?



## Reconozcamos juntos algunos signos de alarma de un problema o posible trastorno mental:

- Ves cambios y comportamientos extraños. La persona no asume sus responsabilidades habituales, ha perdido el interés y el disfrute, hay un deterioro en su cuidado personal, se aísla.
- Consume alcohol más frecuentemente.
- Expresa sentir poca energía, cansancio y emociones dolorosas con mucha intensidad, como, por ejemplo: angustia, tristeza o irritabilidad, entre otras.
- Te ha comunicado o has advertido que padece dolores físicos, cambios en el apetito y el sueño.
- Ha manifestado escuchar o ver cosas que otros no advierten.
- Presenta creencias o pensamientos poco habituales, como sentirse amenazado, entre otros.

Lo importante es el bienestar de la persona ¡Démonos un minuto para conectar con ellos!

## Aprendamos cómo ayudar:

### Actitudes:

- Mantén la calma, evita reacciones exageradas.
- Si lo sientes de verdad, expresa cuanto aprecias a la persona afectada y que lamentas por lo que está pasando
- Valida sus sentimientos y asume genuinamente una actitud solidaria, comprensiva y empática.
- No cambies la forma en que la tratas, sé consciente de tus prejuicios.
- Evita hacer juicios morales, más bien ayuda a que la persona afectada reconozca qué de lo que está haciendo puede ser destructivo y qué constructivo para su bienestar.

### Escucha y observa:

- Escucha cuidadosamente. Si tiene otros problemas, procura mostrarle que primero debe cuidarse, lo que suceda tendrá solución si está bien.
- Pon atención a cada expresión, que la persona sienta que la acompañas en su proceso.

### Comunicación:

- Demuestra comprensión hacia lo que la persona siente y dice.
- Usa un lenguaje claro y sencillo.
- Apoya en la búsqueda de alternativas.



## ¡Cree en tu capacidad para ayudar, sólo tu interés ya es valorado!



## Además, hay otras formas de ayudar:

- Reconoce y cuestiona los estigmas en salud mental, eso puede generar entornos más incluyentes y respetuosos.
- Infórmate sobre el problema o trastorno mental, para entender algunas de las actitudes de la persona afectada.
- Realiza con ella actividades que le permitan conectar con sus habilidades y disfrutar de su vida social.
- Recomiéndale actividades, programas y servicios que aporten a su bienestar.
- Que, a través de ti, la persona afectada se dé cuenta de otras personas que también pueden acompañarla.
- Motiva, si es del caso, para que la persona se adhiera al tratamiento.
- Acompaña a la persona para que se fortalezca en el manejo de la situación.

**Y tú... conoce y acepta tus limitaciones, hasta dónde acompañar y en cuáles momentos debes dar espacio para que el otro se haga cargo de sí mismo.**

**Muchas personas que viven con problemas o trastornos mentales sufren en silencio, temerosos de que otros se den cuenta y no buscan la ayuda, recuérdale a la persona afectada que esta decisión es de valientes y es el primer paso para encontrar una solución, por eso siempre motiva la búsqueda de ayuda.**

