UN AMIGO MARCA UNA GRAN DIFERENCIA

Este folleto ha sido diseñado con el fin de brindarte las herramientas para ofrecerle apoyo a un amigo que sufre una enfermedad mental y se encuentra en proceso de recuperación.

www.whatadifference.org

SAMHSA
Substance Abuse & Mental Health Services Administration

Ad Council

100%. SÍ, INCLUSO TÚ

Cada uno de nosotros se ve afectado, de una forma u otra, por una enfermedad mental. Si estas cifras te parecen altas, presta atención, encontrarás estadísticas más sorprendentes dentro de este folleto.

ÍNDICE

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL? 2

RECUPERACIÓN 6

APOYO 8

MITOS Y VERDADES 12

¿QUÉ HARÍAS TÚ? 16

RECURSOS 17

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

¿QUÉ ES? La enfermedad mental es un trastorno de la salud que provoca cambios en la forma de pensar, el estado de ánimo y la conducta de una persona.

La enfermedad mental es algo muy común. La salud mental y la enfermedad mental se pueden concebir como dos puntos en una línea recta, entre los cuales se encuentran una variedad de trastornos. Cuando dichos trastornos son más serios, se los denominan enfermedades mentales; éstas incluyen la depresión, esquizofrenia, ansiedad y otros que podrían requerir tratamiento y apoyo. Estos suelen no comprenderse. La gente que sufre de enfermedades mentales es con frecuencia estigmatizada por los demás que piensan que se trata de un trastorno fuera de lo común. Pero la verdad es que cualquiera puede padecer una enfermedad mental, independiente de su edad, cultura, raza, sexo, etnia, posición económica o lugar de residencia.

Reúne información, luego, usa tu conocimiento para educar a otros y ayuda a aquellas personas de tu entorno que sufren de una enfermedad mental. La comprensión y el apoyo son fundamentales y pueden marcar una verdadera diferencia en la vida de una persona que los necesita.

- En el grupo de las personas entre los 18 y 25 años, el predominio de los trastornos de salud mental grave es alto, sin embargo este grupo de edad es el que muestra menos conductas relacionadas con la búsqueda de ayuda.
- Aquellos que padecen trastornos de salud mental dentro de ese grupo tienen una alta posibilidad de minimizar una futura discapacidad si se incrementa la aceptación social y si reciben la clase de apoyo adecuada.
- La gente que padece enfermedades mentales debe ser tratada con respeto, compasión y empatía, de la misma forma que cualquier persona que sufre de cualquier otra enfermedad grave pero tratable.

Uno de los factores más importantes en la recuperación es la comprensión y la aceptación por parte de los amigos. Los amigos pueden marcar una diferencia al brindar tranquilidad, compañía y fortaleza emocional.

RECUPERACIÓN

MEJORANDO EN TODO MOMENTO. Una de las cosas más importantes para recordar acerca de la enfermedad mental es que la gente se puede recuperar y de hecho lo hace. Si tienes un amigo que sufre de una enfermedad mental, o si tú mismo padeces una, recuerda que la recuperación es posible. Ayuda a la gente de tu entorno brindándole compasión, empatía y comprensión.

Otra cosa para recordar es que la enfermedad mental puede afectar a cualquiera, sin importar su raza, etnia, sexo, edad u origen. Probablemente conozcas a alguien que padece una enfermedad mental. Además, las enfermedades mentales no son provocadas por decisiones equivocadas ni malos hábitos. Éstas afectan el bienestar físico, mental y emocional de una persona, de la misma forma que lo haría la enfermedad coronaria o la diabetes.

El estigma asociado con la enfermedad mental es una gran barrera que dificulta la recuperación. Si queremos ser una sociedad verdaderamente sana, debemos derribar ese estigma y tratar la enfermedad mental como a cualquier otro trastorno de la salud. Y eso comienza por ti.

Las personas que sufren de enfermedades mentales pueden recuperarse, controlar su trastorno y continuar llevando una vida feliz, sana y productiva. Ellas realizan su contribución a la sociedad y hacen del mundo un lugar mejor. Pueden beneficiarse con la medicación, rehabilitación, psicoterapia, terapia de grupo, autoayuda o una combinación de todas éstas. Uno de los factores más importantes en la recuperación es la comprensión y la aceptación de los amigos.

APOYO

CÓMO AYUDAR

Si alguien te dijera que padece diabetes, ¿cómo reaccionarías? Si eres como la mayoría de la gente, dirías que lo sientes, expresarías tu preocupación, ofrecerías tu apoyo, tranquilizarías a la persona, y te sentirías seguro de que el trastorno que padece tu amigo mejorará con la ayuda de un tratamiento. Ahora, si ese mismo amigo te dijera que padece una enfermedad mental ¿qué harías?

Mucha gente responde de forma negativa cuando se ve enfrentada a la enfermedad mental de un amigo, y esto no hace más que agravar el estigma que rodea el diagnóstico de una enfermedad mental. La realidad es que la enfermedad mental no difiere de la enfermedad física. Los trastornos como la depresión, la esquizofrenia y la ansiedad afectan la salud de una persona. Los aspectos emocionales y psicológicos de la enfermedad mental hacen que el contar con amigos y una familia que brinde su apoyo sea aún más importante para la recuperación de una persona.

De modo que ahora sabes que puedes ayudar simplemente estando allí y tranquilizando a tu amigo, brindándole compañía, fortaleza emocional y aceptación. Puedes marcar una diferencia simplemente comprendiendo y ayudando a tu amigo durante todo el curso de su enfermedad y más allá de éste. Estamos aquí para enseñarte cómo.

CÓMO RESPONDER

Imagina que acaban de diagnosticarte con una enfermedad física grave pero tratable. Tienes miedo y estás confundido, de modo que se lo cuentas a un amigo. ¿Cómo te sentirás si tu amigo se riera, te insultara, hiciera gestos groseros o simplemente se desentendiera del asunto? La gente que padece enfermedades mentales se enfrenta con este tipo de reacciones a diario.

Todos somos lo suficientemente inteligentes como para saber que no hay que herir a las personas, especialmente cuando, ya de hecho, se sienten mal. La enfermedad mental causa síntomas físicos, mentales y emocionales que hacen que el estigma agregado sea aún más difícil de soportar. De modo que deja de lado cualquier noción preconcebida que pudieras tener acerca de la enfermedad mental y adopta una actitud más útil para relacionarte con la gente.

En lugar de tratar las preocupaciones de una persona como si no fueran importantes, expresa tu interés y preocupación. No cambies de tema cuando surge el tema de un diagnóstico de una enfermedad mental. En lugar de ello, haz preguntas, escucha ideas y sé receptivo. Pregunta qué puedes hacer para ayudar. Si otras personas hacen comentarios insensibles, no los ignores—educa a la gente de modo que comprendan los hechos acerca de la enfermedad mental. Si un compañero de trabajo o de estudios padece una enfermedad mental, no lo discrimines. Trata a la gente que padece enfermedades mentales de la misma forma que tratarías a aquellos que padecieran cualquier otra enfermedad grave pero tratable: con respeto, compasión y empatía.

AYUDA A UN AMIGO

Si un amigo/a te dice que padece una enfermedad mental, lee los consejos que aparecen a continuación acerca de qué decir o cómo responder:

- Expresa tu preocupación y di que lo sientes.
- Pide más detalles acerca de cómo lo está controlando. Escucha realmente las respuestas y continúa la conversación. Asegúrate de que tu amigo entiende que realmente te importa lo que le está pasando.
- Pregunta qué puedes hacer para ayudar. Puedes dejar este tema abierto, o puedes sugerir tareas específicas que podrían ayudar a tu amigo/a en su situación específica. Llevarlo en auto a citas médicas (o acompañarlo mientras está en la sala de espera) puede calmar un poco su ansiedad y la renuencia que siente la gente cuando se enfrenta a un diagnóstico que le cambia la vida.
- Podrías también ofrecerle ayuda a tu amigo con sus recados, pero ten cuidado de no tratarlo con condescendencia o hacerlo sentir inútil.
- Haz que tu amigo/a sienta que le sigues importando, y asegúrate de incluirlo/a en tus planes diarios: salir a almorzar, ir a ver una película, salir a correr. Si tu amigo rechaza estos acercamientos, tranquilízalo y vuelve a invitarlo sin ser demasiado insistente.
- Recuérdale a tu amigo que la enfermedad mental es tratable. Averigua si está recibiendo el cuidado que necesita y desea. De no ser así, ofrécele tu ayuda para identificar y obtener la clase de cuidado adecuada.

- Si un amigo necesita ayuda inmediata para su enfermedad mental, pregúntale qué clase de ayuda necesita y actúa inmediatamente. Es importante brindarle esperanzas y alentarlo a buscar apoyo, como llamar a una línea de ayuda en caso de crisis, o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Line) al 1.800.273TALK.
- Si tu amigo te cuenta que se siente débil o enfermo debido a un trastorno alimenticio, intenta que busque atención médica de inmediato.

MITOS Y VERDADES

Mito: No hay esperanzas para la gente que sufre de enfermedades mentales.

Verdad: Hoy en día, más que nunca, existen tratamientos, estrategias y sistemas de apoyo comunitario, y hay más aún en proceso de desarrollo. La gente que sufre de enfermedades mentales lleva una vida activa y productiva.

Mito: No hay nada que yo pueda hacer por una persona que sufre de una enfermedad mental.

Verdad: Puedes hacer mucho, comenzando por cómo actúas y hablas. Puedes crear un ambiente donde se destaquen las fortalezas de las personas y se promueva la comprensión.

Por ejemplo:

- No califiques a las personas con palabras como “loquito” o “chiflado” ni las definas por sus diagnósticos. En lugar de decir que alguien es “un esquizofrénico”, di que él o ella “tienen esquizofrenia”. No digas “una persona esquizofrénica” sino “una persona con esquizofrenia”. Este lenguaje se denomina “La persona está en primer lugar” y ayuda a reducir el estigma asociado con estos rótulos.
- Aprende las verdades acerca de la salud mental y compártelas con otros, especialmente si escuchas algo que no es cierto.
- Trata a las personas que padecen una enfermedad mental con respeto y dignidad, de la misma forma en que tratarías a cualquier otra persona.
- Respeta los derechos de las personas que sufren de enfermedades mentales y no las discrimines cuando de trabajar con ellas se trata. Al igual que otras personas con discapacidades, las personas que sufren de problemas relacionados con la salud mental están protegidas por leyes federales y estatales.

Mito: La gente que sufre de enfermedades mentales es violenta e impredecible.

Verdad: De hecho, la mayoría de las personas que sufren de trastornos de la salud mental no son más violentas que el resto de las personas. Probablemente conozcas a una persona que padece una enfermedad mental y ni siquiera te des cuenta de ello.

Mito: Las enfermedades mentales no me afectan.

Verdad: Las enfermedades mentales son sorprendentemente comunes; afectan a casi todas las familias de los Estados Unidos de América. Las enfermedades mentales no discriminan: pueden afectar a cualquiera.

Mito: Enfermedad mental es lo mismo que retraso mental.

Verdad: Se trata de trastornos diferentes. El retraso mental se caracteriza por las limitaciones del funcionamiento intelectual y las dificultades relacionadas con ciertas capacidades de la vida diaria. A diferencia de esto, la gente que padece enfermedades mentales (trastornos de la salud que provocan cambios en la forma de pensar, el estado de ánimo y la conducta de una persona) posee diversos niveles de funcionamiento intelectual, al igual que la población general.

Mito: La gente que sufre de enfermedades mentales no puede soportar el estrés que genera mantener un trabajo.

Verdad: Todos los trabajos generan algún tipo de estrés. Toda persona resulta más productiva cuando las necesidades del empleado coinciden con las condiciones de trabajo, ya sea que el trabajador padezca o no un trastorno de la salud mental.

Mito: Las personas con necesidades relacionadas con la salud mental, incluso aquellas que se han recuperado, suelen ser empleados mediocres.

Verdad: Los empleadores que han contratado a personas que padecen una enfermedad mental informan que éstas tienen un buen nivel de asistencia al trabajo y de puntualidad, así como también motivación, buen desempeño y permanencia en el trabajo, que están a la par con el resto de los empleados, o que son incluso mejores. Algunos estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute for Mental Health, NIMH) y la Alianza Nacional para los Enfermos Mentales (National Alliance for the Mentally Ill, NAMI) muestran que no hay diferencias en cuanto a productividad cuando se compara gente que padece de enfermedades mentales con otros empleados.

Mito: Una vez que una persona desarrolla una enfermedad mental, no se recuperará jamás.

Verdad: Algunos estudios demuestran que la mayoría de las personas que padecen enfermedades mentales mejoran, y en muchos casos se recuperan de forma completa. La recuperación se refiere al proceso en el cual la gente es capaz de vivir, trabajar, aprender y participar de lleno en su comunidad. Para algunas personas, la recuperación significa tener la capacidad de llevar una vida plena y productiva. Para otros, la recuperación implica la reducción o remisión completa de los síntomas. La ciencia ha demostrado que la esperanza cumple un rol esencial en la recuperación de un individuo.

Mito: La terapia y la autoayuda son una pérdida de tiempo. ¿Para qué tomarse ese trabajo si se puede tomar simplemente una pastilla?

Verdad: El tratamiento varía según el individuo. Mucha gente trabaja con terapeutas, consejeros, amigos, psicólogos, psiquiatras, enfermeras y trabajadores sociales durante el proceso de recuperación. También usan estrategias de autoayuda y sistemas de apoyo de la comunidad. Con frecuencia combinan estos elementos con algunos de los medicamentos más avanzados disponibles.

1/8” Short Trim - do not print <FLAP INSIDE - do not print >

¿QUÉ HARÍAS TÚ?

¿QUÉ HARÍAS TÚ?

¿QUÉ HARÍAS TÚ?

¿QUÉ HARÍAS TÚ?

¿QUÉ HARÍAS TÚ?

R1. Puedes invitarlo a salir de la casa – llévalo a ver una película o a tomar un café.

R2. Puedes ir a su casa y brindarle apoyo quedándote con ella, hablando y simplemente siendo su amigo.

R3. Puedes llamarlo o visitarlo, ser comprensivo y brindarle empatía y aliento.

R4. Puedes tranquilizarlo y evitar subestimar sus inquietudes.

R5. Puedes ser persistente y continuar llamándola y visitándola –para que sepa que estás allí cuando te necesite.

R6. Puedes no juzgar, tratarlo como siempre lo has tratado y continuar siendo un apoyo para él.

R7. Puedes enseñarles que las personas que padecen enfermedades mentales merecen respeto y dignidad.

R8. Puedes encontrar información acerca de los problemas de salud mental ingresando a www.whatadifference.org.

R9. Puedes alentarlo a que hable contigo acerca de lo que le está pasando.

R10. Puedes comunicarte con ella de forma periódica para ver cómo está y en qué puedes ayudar. Lo que necesita puede ser tan simple como ayuda para estudiar.

RESOURCES

¿Qué sabes acerca de las enfermedades mentales? Si eres como la mayoría de las personas, la respuesta probablemente sea “¡Casi nada!” Pero eso está bien—hemos reunido algunos de los mejores recursos para ti de modo que puedas aprender acerca de las enfermedades mentales y cómo la gente se recupera de ellas.

- Campaña nacional contra el estigma hacia la salud mental de SAMHSA
  SAMHSA Mental Health National Anti Stigma Campaign
  http://www.whatadifference.org

- Administración de servicios de salud mental y abuso de sustancias
  Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
  http://www.samhsa.gov

- Centro de información nacional sobre salud mental
  National Mental Health Information Center (NMHIC)
  http://mentalhealth.samhsa.gov

- Centro de recursos para encarar la discriminación y el estigma
  Resource Center to Address Discrimination and Stigma (ADS Center)
  http://www.stopstigma.samhsa.gov

- Institutos nacionales de salud mental
  National Institutes of Mental Health
  http://www.nimh.nih.gov/HealthInformation/index.cfm

- Qué hacer cuando un amigo está deprimido
  http://www.nimh.nih.gov/publicat/friend.cfm

Para encontrar programas de tratamiento y apoyo, busca en tu guía telefónica, en la sección de servicios de salud mental. Tu proveedor de cuidados médicos, el clérigo o los amigos podrían tener información sobre los recursos disponibles en tu comunidad. Visita la página del Centro nacional de información sobre salud mental de la Administración de servicios de salud mental y abuso de sustancias en www.mentalhealth.samhsa.gov (haz clic en Ubicador de servicios [Service Locator]) o llama al Centro al teléfono 800.789.2647 (Inglés/español).

P1. Si un amigo que padece una enfermedad mental comienza a dormir durante una gran parte del día…

P2. Si una amiga que padece una enfermedad mental se niega repetidamente a salir…

P3. Si un amigo que padece una enfermedad mental no asiste a la escuela o al trabajo con regularidad...

P4. Si un amigo que padece una enfermedad mental se encuentra muy ansioso...

P5. Si una amiga que padece una enfermedad mental corta su comunicación contigo...

P6. Si un amigo te confiesa que padece una enfermedad mental...

P7. Si escuchas a otros hablar de forma negativa sobre las personas que padecen enfermedades mentales...

P8. Si una amiga te confiesa que padece una enfermedad mental...

P9. Si notas que un amigo que padece una enfermedad mental, muestra cambios significativos en su forma de actuar (por ejemplo, en su apetito, en la cantidad de horas que duerme)...

P10. Si notas que una amiga que padece una enfermedad mental no se está desempeñando como de costumbre en el trabajo o en la escuela...

?

<Fold Out from Back cover: Postcard 1- do not print -please see the comps>

PERF

Tear Off

Charlar • Acompañar • Pasar el rato • Relajarse

PERF&FOLD

<Postcard 2 - do not print -please see the comps>

Charlar* Acompañar* Pasar el rato* Relajarse*

<Fold Out from Back cover: Postcard 1- do not print -please see the comps>

PERF

Tear Off

Es genial tener un amigo como tú.

www.whatadifference.org

PERF&FOLD

Es genial tener un amigo como tú.

www.whatadifference.org

<Postcard 2 - do not print -please see the comps>