Livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

NO ESTÁS SOLO/A

CÓMO SER UN BUEN APOYO PARA UN AMIGO/A QUE NECESITA AYUDA

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org

Con el apoyo de:

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ONGIZATE, GAZTERIA ETA ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR, JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO

¿Quieres ayudar a un amigo/a y no sabes cómo?

Seguramente alguna vez te habrá pasado: un/a amigo/a no está pasando un buen momento y tú lo sabes… pero, aun así: **no sabes cómo ayudarle**. Lo primero, es importante que sepas que todos y todas podemos tener momentos donde no nos sentimos del todo bien, y podemos experimentar emociones como ansiedad, tristeza o miedo. Estas emociones, aunque sean desagradables, forman parte de nuestro día a día. Sin embargo, **cuando se vuelven tan intensas y frecuentes que nos cuesta gestionarlas, cuando afrontar el día se nos hace casi imposible, o cuando las preocupaciones se vuelven prácticamente constantes, podríamos estar ante indicadores de un posible problema de salud mental.**

Pero antes de continuar ¿sabrías qué son los problemas de salud mental? Lo primero que debes saber es que pueden afectar a cualquier persona y en cualquier momento de su vida. De una manera resumida, podríamos decir que se trata de aquellas condiciones que pueden afectar a nuestra manera de pensar, sentir, comportarnos, relacionarnos con los demás y llevar adelante nuestro funcionamiento habitual.

¿Cómo saber que un amigo/a necesita ayuda?

A veces fijándonos en algunas de estas señales podemos intuir que alguna persona de nuestro alrededor necesita ayuda. Estas podrías ser alguna de las señales de alarma:

- **Cambios frecuentes o muy bruscos** en su estado de ánimo.
- Empieza a sentirse o mostrarse todo el tiempo **mucho más triste de lo habitual.**
- Cambios en su forma de actuar: Está más **irritable e irascible**, más a la defensiva e incluso tiene momentos donde se muestra es agresivo/a. Puede también tener **conflictos** de manera más habitual con familiares, amistades, compañeros/as…
- **Mayor aislamiento:** La persona se aleja y cada vez pasa menos tiempo con su familia o amistades.
- **Pérdida de interés** en actividades que le gustaban o solía realizar; o incluso, abandona algunas de las que solía practicar y con las que disfrutaba.

- **Peor rendimiento académico**: tanto por la falta de motivación como por las dificultades para atender, concentrarse, memorizar, etc.
- Empieza a **consumir alcohol u otras sustancias** o comienza a hacerlo más a menudo y con menos control.
- Comentarios sobre **hacerse daño a sí mismo**, o visualiza contenido relacionado con ello.

¿Cómo ayudar a mi amigo/a?

Si notamos que un amigo/a no está bien, es natural que intentemos o queramos ayudarle y que lo queramos hacer de la mejor forma posible. En ocasiones, adoptamos de forma natural ese papel, ofreciéndoles consuelo y orientación. Aun así, a veces nos cuesta saber qué es lo que podemos o no podemos hacer. Mostrar empatía, escuchar con atención, ofrecer apoyo y reforzar sus logros son algunas de las claves para acompañarle, pero te damos muchas más claves a continuación:

- **Busca un lugar cómodo donde hablar con él o ella:** Es mejor buscar un lugar agradable donde tu amigo/a se sienta cómodo/a y seguro/a para hablar de aquello que le está ocurriendo, de lo que siente o le preocupa.

- **Estar presente y disponible:** Apoyar a un/a amigo/a a menudo comienza simplemente por estar presente en momentos difíciles. Aunque no sepas muy bien cómo ayudarle, el simple hecho de ponerte a su disposición suele ser el primer paso y el más importante. No hace falta que te cuente directamente lo que le ocurre, sólo saber que estás como apoyo o escucha cuando pueda o quiera hablar de ello.

- **Escucha activa:** Escuchar de verdad a una persona, es decir, estar presente para la otra persona, prestarle atención y hacerle sentir que lo que dice importa. Por eso mismo, la escucha activa es fundamental para brindar apoyo a un/a amigo/a. Cuando un amigo/a está pasando por un momento difícil, es importante escuchar de manera abierta aquello que quiera contarte, sin juzgar y sin dar consejos o ejemplos personales.

- **No juzgues lo que te cuente:** Puede que, en ocasiones, los problemas de nuestros/as amigos/as nos parezcan difíciles de comprender, pero eso no los hace menos importantes. Mantén una actitud libre de juicios, aunque no compartas o entiendas lo que te dice. Por ello, evita comentarios como "eso son tonterías" o "seguro que se te pasará"

- **Intenta no presionar para que hable:** A veces las personas que sufren malestar emocional no se encuentran preparadas para explicar lo que sienten, o simplemente, no pueden hacerlo, o al menos no en ese momento. Hacer demasiadas preguntas puede causar agobio y presión.

- **No diagnostiques**: A veces, puedes creer saber el porqué de lo que le ocurre a tu amigo o amiga. Sin embargo, esto es más complicado de lo que parece y necesita de ayuda profesional. Ten en cuenta que las únicas personas que pueden determinar si existe un problema de salud mental son aquellos profesionales que se dedican a ello. Si detectas cualquier señal que te haga sospechar que un amigo o amiga pueda estar experimentando algún problema de este tipo, te diremos que buscar ayuda a tiempo puede impedir que las cosas vayan a peor.

- **Ofrecer apoyo y validación:** En caso de que ese/a amigo/a decida contarte abiertamente aquello que le pasa, es importante validarle. Validar no se trata de solucionar su problema ya que, muchas veces tendemos a intentar resolver los problemas ajenos para aliviar el malestar de los demás. Validar tampoco significa dar por buenas las conductas, decesiones o acciones que haya realizado. Validar se trata de escucharle, de tratar de comprender aquello por lo que pasa y sobre todo de validar las emociones que está sintiendo. La validación hace que la otra persona sienta que lo que está sintiendo tiene sentido.

  Ejemplo: si un amigo te cuenta que está triste porque acaba de romper su relación de pareja, puede que sientas ganas de animarle o de decirle que es capaz de seguir adelante. Aunque haya una buena intención en esto, no es

lo más correcto. En lugar de eso, validar su experiencia sería algo tal que así: *"Es completamente normal que eches de menos a alguien que ha sido importante para ti. Estoy aquí para ayudarte a pasar por esto"*.

- **Qué decir y qué evitar decir:** Cuando un/a amigo/a está pasando por un mal momento, a veces queremos ayudar, pero no sabemos qué decir. No hace falta tener las palabras perfectas. Lo más importante es mostrar apoyo, escucha y **comprensión.**

  Qué puedes decir

  - "Estoy aquí contigo"
  - "Gracias por confiar en mí"
  - "Lo que sientes es importante"
  - "No tienes que pasar por esto solo/a"
  - "Siento que estés pasando por esto"
  - "¿Quieres que busquemos ayuda juntos?"

  Estas frases ayudan a que la persona se sienta escuchada, comprendida y acompañada.

  Qué es mejor evitar decir

  - "No es para tanto"
  - "Tienes que ser fuerte"
  - "Todo pasa por algo"
  - "Podría ser peor"
  - "Otros lo tienen peor que tú"
  - "Anímate"

  Aunque estas frases se dicen con buena intención, pueden hacer que la persona se sienta incomprendida o invalidada.

A veces, simplemente escuchar y estar presente es la mejor forma de ayudar**.**

- **No invalides o menosprecies lo que te cuenta:** En ocasiones, queriendo animar a nuestro amigo/a y con la mejor de nuestras intenciones, decimos frases como "mira el lado bueno" o "todo pasa por algo". En esos momentos, puede que la persona no necesite escuchar eso y sienta que no se le está prestando la atención necesaria al problema que está compartiendo contigo.

- **Dar consejo, cuando sea necesario:** El hecho de que un/a amigo/a busque apoyo, no siempre indica que está buscando consejo. Una manera sencilla de averiguarlo es preguntarlo directamente: "¿Prefieres que me limite a escuchar o quieres que te diga mi opinión sobre esto?". Hay personas que sólo necesitan desahogarse y a alguien que los escuche; en cambio, otras personas puede que sí necesiten una opinión ajena, y ahí es cuando podrías darla.
- **Trata de no comparar su experiencia con la tuya:** Puede que, en ocasiones, los problemas que nos cuentan se parezcan a algo que hemos vivido nosotros/as en primera persona. Por esto mismo, puede que sientas que contarle tu experiencia y cómo lo superaste pueda ayudar; pero en algunos momentos, puede que no sea lo que tu amigo/a necesite.
- **No cotillees sobre el problema:** Por lo general a las personas les cuesta mucho hablar abiertamente de sus problemas de salud mental. Si un/a amigo/a habla contigo de esto, respeta su confianza y no compartas con otros/as amigos/as las cosas que te ha dicho como si fuera un cotilleo. Esto es algo serio y hay que tenerlo en cuenta. Sólo comparte lo que has hablado cuando consideres que es necesario para la búsqueda de ayuda.

¿Y si yo no puedo ayudarle?

Puede ocurrir, que a pesar de tu intención y deseo de ayudar, la situación por la que tu amigo/a está pasando sea demasiado compleja y por tanto, no puedas o no sepas cómo manejarla (por ejemplo, acoso, autolesión, abuso, etc). Puede ser difícil encontrar palabras adecuadas para decirle que estás preocupado/a pero que no eres la persona ideal para ayudarle directamente. En estos casos, esto es lo que podrías hacer:

- **Reconocer tus limitaciones:** Aunque lo ideal sería estar siempre disponibles y dispuestos para ayudar a nuestros/as amigos/as, hay que reconocer que a veces no podemos. Todos/as tenemos nuestros propios conflictos, y en ocasiones, puede que estemos tan desbordados con nuestros propios problemas que nos resulte muy difícil ayudar a otra persona. Establecer límites de forma honesta es una manera de hacer frente a esto:

Ejemplo: Una amiga se acerca para contarte un conflicto que ha tenido con otra amiga en un día que estás mentalmente agotado/a, una forma de poner un límite podría ser: "*Siento mucho por lo que estás pasando, pero ahora mismo no puedo ayudarte*".

- **Habla sobre quién podría brindarle ayuda:** Quizás el problema o conflicto que está atravesando tu amigo/a requiere del apoyo de una persona adulta. Esta persona de confianza puede asegurarse de que tu amigo/a esté seguro/a, protegido/a y reciba la ayuda que necesita. Puedes hablar con tu amigo/a sobre a quién acudir, ayudándole a identificar qué personas de su alrededor le despiertan esa confianza y seguridad, y brindándole tu apoyo si lo necesita para hablar con ella.

- **Anímale a pedir ayuda profesional:** Si sientes que lo que te está contando es algo que requiere de ayuda profesional, anímale a que pida esa ayuda. Puedes ofrecerle recursos y herramientas o ayudarle a buscarlos. Un buen punto de partida puede ser informaros de Asociaciones de Salud Mental de vuestro territorio, seguro que ahí os pueden orientar en la mejor búsqueda de ayuda.

Recuerda

Es normal que quieras entender y apoyar a tu amigo/a en sus momentos difíciles, pero cuenta con que se puede **apoyar de muchas maneras.** A veces el simple hecho de estar a disposición de una persona ofreciéndole orientación o escucha cuando lo necesita es un apoyo que marca la diferencia.

¿Cómo sé cuándo acudir a una persona adulta y/o profesional?

Para saber si un/a amigo/a necesita ayuda profesional hay que estar atento/a a las señales que hemos mencionado anteriormente: si está más triste o irritable de lo habitual, si hay cambios significativos en el comportamiento, aislamiento o expresa desesperanza.

Aun así, si un/a amigo/a está descargando sobre ti algo realmente complicado, puede que no sepas cómo actuar. Por eso, aquí te explicamos en qué situaciones podrías pedirle ayuda a un adulto o profesional de la salud mental.

- Si te preocupa la seguridad de tu amigo/a; es decir, tu amigo/a habla de hacerse daño o muestra señales de querer hacérselo.
- Si ves que el escuchar o apoyar a tu amigo/a supone un esfuerzo mayor o incluso, que puede afectar a tu propia salud mental, entonces, es mejor que acudas a otra persona adulta para que pueda gestionar el conflicto.

Uno de los obstáculos que complica el pedir ayuda a un adulto o profesional suele ser el sentimiento de traicionar a un amigo/a que te ha compartido una información íntima sobre su salud mental, sobre todo cuando ésta te pide que no se lo cuentes a nadie.

Antes de dar el paso, háblale de que crees que es necesario buscar más ayuda, aparte de ti, y que crees que debería ser una persona adulta. Cuéntale y explícale tu preocupación de una manera franca y honesta.

Según la situación, te puedes ofrecer a estar delante cuando hable con la persona adulta, así puede sentir mayor apoyo y comprensión.

Importante

Está bien que te preocupes por un amigo/a, y si sientes que es mejor contar con la ayuda de un adulto o de un profesional, piensa que a la larga tu amigo/a lo agradecerá. Estás haciendo lo correcto.

Recuerda

SI

- Muéstrate disponible
- Escucha
- Valida sus sentimientos
- Respeta su intimidad
- Ofrécete a acompañarle a buscar ayuda
- Pon límites en lo que puedes o no puedes hacer

NO

- Presionar para que hable
- Juzgues
- Diagnostiques
- Des tu ejemplo ni consejos vacíos
- Cumplas promesas si te preocupa su seguridad
- Tienes que solucionarlo todo tú sólo

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org