



Obteniendo **Ayuda**

Asociación de Salud Mental de Canadá, Región de Calgary

A algunas personas no les gusta buscar ayuda porque existe un estigma en relación a los problemas de salud mental. Ellos creen que el buscar ayuda es admitir que algo no está bien. Algunas personas están preocupadas de cómo otros los ven. El buscar ayuda significa que quieres hacer cambios o tomar iniciativa con respecto a tus metas en su salud. Nosotros deberíamos celebrar la valentía que toma el hablar sobre esto y hacer cambios. Buscar ayuda es parte de la recuperación.

Nosotros deberíamos celebrar la valentía que toma el hablar sobre esto y hacer cambios. Buscar ayuda es parte de la recuperación.

Recuperación puede significar diferentes cosas. Algunas personas ven la recuperación como el hecho de volver a hacer sus vidas como era antes del problema. Otras personas ven la recuperación como una forma de aprender a vivir bien, contribuyendo en una comunidad, y construyendo relaciones a pesar de las dificultades que trae un problema de salud. La recuperación es un proceso o una jornada es más que una única final meta. Un equipo de apoyo puede ayudarlo en su camino. Nadie debería tener que ir en esta jornada completamente solo. Un equipo de cuidado y apoyo puede guiarlo, proveer ayuda y asistencia, celebrar sus victorias, y respaldarlo cuando usted lo necesite.

CREANDO SU EQUIPO

Los primeros pasos pueden ser los más difíciles, pero sabiendo donde buscar ayuda es un buen comienzo. Aquí tiene algunas formas de cómo crear su equipo.

- Hable con sus amigos y familiares que le brindan apoyo. Comparta sus sentimientos con ellos y déjeles ser parte de su equipo.
- Hable con su doctor de familia. Ellos son buen recurso y pueden conectarlo con otros profesionales, si usted lo necesita.
- Conéctese con clínicas de salud mental en la comunidad u organizaciones como Canadian Mental Health Association (CMHA) (La Asociación Canadiense de Salud Mental) para información de apoyo y servicios.
- Llame a una línea de ayuda. Algunas organizaciones ofrecen apoyo online o a través de .mensajes de texto.
- Aprenda más acerca de salud mental. Usted puede encontrar libros, páginas web, y otros recursos útiles a través de su gobierno provincial o territorial y agencias comunitarias.
- Contacte otras personas que han tenido experiencia personal con enfermedades mentales y aprenda acerca de cómo fue su recuperación.
- Participe en talleres y sesiones educacionales realizados por los centros comunitarios, agencias, colegios, institutos o universidades.
- Hable con un miembro o líder que usted confíe de un grupo cultural o religioso.

MIEMBROS DE SU EQUIPO

Las personas que forman parte de su equipo de apoyo dependerán de su situación y sus objetivos, pero muchos equipos son una combinación de las siguientes personas.

Doctor de familia

Su doctor de familia establecerá sus necesidades, descartará otras causas, trabajará con usted para hacer un plan de acción, lo apoyará en la selección de otros miembros del equipo, y monitoreará el progreso. Algunos proveedores de servicios como psiquiatras, solo pueden ser accedidos a través del doctor de familia. Éste proceso se llama referencia.

Psiquiatra

Un psiquiatra es un doctor con especialidad en diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales. Ellos pueden prescribir remedios y usar un consejero para apoyar la recuperación. Usualmente, usted necesita una referencia de su doctor de familia para ver a un psiquiatra. El costo de un psiquiatra está cubierto por el plan de salud de la provincia o territorio.

Psiquiatra y consejero

Psiquiatras y registrados o certificados consejeros (como un Consejero Profesional Registrado o Consejero Clínico Registrado) son entrenados para evaluar problemas de salud mental y usan diferentes consejerías u otros métodos. Esto usualmente incluye enseñar diferentes habilidades para ayudar a mejorar su bienestar. Psicólogos y consejeros no son doctores médicos y no pueden prescribir remedios. Usted puede hacer una cita con un psicólogo o consejero para ello usted no necesita referencia. El costo de un psicólogo o consejero no está cubierto bajo el plan de salud de la provincia o del territorio. Pregunte a su compañía de seguro o al servicio de beneficios de donde usted trabaja si ellos cubren el costo de la consulta.

Otros profesionales de salud mental

Existen diferentes profesionales de salud mental que pueden asistirle con su proceso de recuperación y apoyarlo en sus objetivos, Si usted está viendo un proveedor de servicios, ellos a lo mejor le sugerirán que vea también a otros profesionales de salud mental como una enfermera, trabajador social, o terapeuta ocupacional. Es posible que usted pueda acceder a estos profesionales en forma particular. Puede ser que algunos costos no estén cubiertos por su plan de salud provincial o territorial, por lo tanto es mejor preguntar los costos y cobertura al momento de hacer su cita.

Organizaciones de salud comunitaria

Las Organizaciones de salud mental comunitaria, como the Canadian Mental Health Association (La Asociación Canadiense de Salud Mental), pueden ayudarlo a encontrar recursos y ofrecerle diferentes programas que pueden ser beneficiosos para usted. Para encontrar una sucursal de CMHA en su comunidad, visite la página web www.cmha.ca.

Grupos de apoyo y apoyo de pares

Los Grupos de apoyo son un buen lugar para compartir sus experiencias, aprender de otros, y conectar con personas que entienden por lo que usted está pasando. Algunos grupos de apoyo son grupos formales dirigidos por un profesional de salud mental, mientras otros grupos son más informales. Usted puede encontrar grupos de apoyo a través de miembros del equipo de apoyo y a través de organizaciones de salud comunitaria.

Apoyo de pares son personas entrenadas para proveer apoyo y entendimiento, ayudar a las personas a navegar por el sistema de salud mental, conectar personas con servicios comunitarios, y apoyarlos para lograr metas personales. Apoyo de pares son personas que tienen experiencia con enfermedades mentales o apoyan a un ser querido.

Otros servicios comunitarios

Algunas veces, necesitamos ayuda extra con nuestras actividades del día a día como la limpieza, la preparación de comida, manejar para una cita o llenar formularios para la vivienda o soporte económico. Las Organizaciones Comunitarias pueden ofrecer diferentes tipos de apoyo, como entrega de comida, transporte, cuidados en la casa, y asesoría legal. Usted puede encontrar estos servicios a través de los miembros del grupo de apoyo, organizaciones comunitarias, y en la red de servicio de salud de su provincia o territorio. Algunos servicios tienen un costo y otros servicios están basados en ciertos criterios. Si usted no está seguro a quien llamar, contacte su CMHA local para encontrar servicios en su área.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UN SER QUERIDO?

Los Seres queridos pueden jugar un papel importante ayudando a alguien a elegir la mejor opción para su situación. Usted puede ofrecer apoyo emocional e importante ayuda práctica, como programando citas o encontrando servicios. Usted puede ser la clave ayudando a monitorear recientes cambios en el bienestar de sus seres queridos, incluyendo avances y retrocesos.

Es importante respetar los deseos de sus seres queridos, aunque usted no esté de acuerdo con sus elecciones. Forzando a alguien a elegir un determinado tratamiento o un proveedor de servicio puede deteriorar la relación y hace las cosas más difíciles para todos. Si el ser querido es un adulto, él tiene el derecho a elegir su cuidado y el derecho a privacidad en muchas situaciones. Esté consciente que en varios casos, los proveedores de servicios tienen la obligación legal de proteger la privacidad del tratamiento recibido por la persona. Sin embargo, su ser querido le puede pedir al equipo que está a su cuidado que comparta parte o toda la información con usted.

Si usted está apoyando a un ser querido, es posible que encuentre algunos servicios de ayuda para usted. Existen grupos de apoyo que ayudan a los familiares a hacer frente a las dificultades y conectar con otros, y servicios comunitarios como la atención domiciliaria pueden ofrecer una gran ayuda práctica en casa.

¿USTED NECESITA MÁS AYUDA?

Contacte una organización comunitaria como The Canadian Mental Health Association (La Asociación canadiense de salud mental) para saber más sobre el apoyo y los recursos en su área.

Fundado en 1918, The Canadian Mental Health Association (La Asociación Canadiense de Salud Mental) CMHA es una organización benéfica nacional que ayuda a mantener y mejorar la salud mental para todos los Canadienses. Como líder a nivel nacional y campeón de salud mental, CMHA ayuda a las personas a acceder a los recursos comunitarios que ellos necesitan para construir resiliencia y apoyo en la recuperación de enfermedades mentales.

Visite la página web de CMHA www.cmha.ca

PARA MÁS INFORMACIÓN:

cmha.calgary.ab.ca
facebook.com/cmhacalgaryregion
twitter.com/CMHACalgary
400, 105 12 Avenue SE
Calgary, AB T2G 1A1



Teléfono: 403 297 1700
Fax: 403 270 3066
info@cmha.calgary.ab.ca



Servicios principalmente en inglés. Intérpretes disponibles bajo petición.