

Cinco recomendaciones sencillas para hacer de este mundo un lugar mejor para la gente con enfermedades mentales y sus familias

La fe y la espiritualidad pueden ser componentes útiles para la recuperación de una enfermedad mental. Los lugares de alabanza son sitios seguros donde la gente se puede sentir bienvenida y donde puede tener una inmediata sensación de apoyo y de comunidad, pero el trato que las personas reciban dentro de este ambiente es crucial para ese sentimiento de seguridad.

Brinde compañía y compasión en el camino hacia la recuperación. Ofrezca llevar a alguien a su templo de alabanza o a su grupo local de apoyo. Escuche sin juzgar. Ore por aquellos que sabe que padecen enfermedades mentales y por los miembros de sus familias.

Inspire a otros

Comparta su historia. ¿Alguna enfermedad mental ha afectado de cierto modo su vida o la de su familia? Su historia puede empoderar a otros a buscar tratamiento o a tener esperanza.

Cuide sus palabras

Ponga atención a las palabras que utiliza y evite poner etiquetas que estigmatizan. No se refiera a nadie como "loco", "chiflado", "lunático" o "demente". Cuando se exprese dé importancia a la persona más que al padecimiento. Por ejemplo diga "Es una persona con trastorno bipolar" en lugar de "Es bipolar".

Contribuya a romper con los estigmas

Encare a quienes asuman actitudes negativas hacia las enfermedades mentales ya sean amigos, conocidos y medios de comunicación.

Infórmese

Investigue sobre los diversos tipos de enfermedades mentales. Puede ir a conferencias, tomar clases o recurrir al internet. Le recomendamos sitios como el de National Alliance on Mental Illness (NAMI), www.nami.org, NAMI FaithNet, www.nami.org/NAMIFaithnet, y National Institute of Mental Health, www.nimh.nih.gov.

Adaptado de la campaña Widen the Welcome de la Iglesia de Cristo Unida.
5/2017

Consejos para ayudar a las personas con enfermedades mentales

Debido a que 1 de cada 5 estadounidenses vive con algún padecimiento mental, es probable que se encuentre con alguien que lo padezca dentro de su familia o en su vida cotidiana. Los estigmas y los mitos sobre las enfermedades mentales pueden ponernos nerviosos al momento de interactuar con esas personas. Si no está seguro de cómo acercarse a alguien con este problema, le presentamos algunos consejos útiles.

Encuentre un lugar cómodo, donde haya menos probabilidad de interrupciones y el mínimo de distracciones.

No fuerce la conversación. Puede ser que la persona no desee hablar al respecto, y no hay problema. Un saludo y un trato amable pueden ayudar mucho. A veces menos es más.

Hable de manera relajada, calmada y directa y trate un tema a la vez.

Sea respetuoso y compasivo y tenga empatía con los sentimientos de la otra persona prestando atención y haciendo comentarios reflexivos como: "por lo que escucho se nota que hoy estás teniendo un mal día. Sí, algunos días son más difíciles que otros. Comprendo".

Sepa escuchar, sea receptivo y haga contacto visual con una actitud compasiva.

Use un lenguaje adecuado para la edad y el nivel de desarrollo.

Tenga en mente que las enfermedades mentales no tienen nada que ver con la inteligencia de una persona.

Muestre respeto y comprensión por la manera en que describen e interpretan sus síntomas.

Expresé sinceramente su preocupación. Sea real y auténtico.

Ofrezca su apoyo y orientación para obtener ayuda si usted considera que la necesitan. Haga preguntas como "¿en qué puedo ayudar?" o incluso "¿puedo orar contigo en este momento?" si es adecuado.

Dé esperanzas de recuperación a la persona, animela y ofrézcale sus oraciones.

Oración: Dios tú nos has creado a todos. Permítenos ser buenas compañías en la vida de otros, y tener el valor de acercarnos a quienes necesitan nuestro amor y nuestra atención.

Adaptado de NAMI FaithNet. Para más recursos consulte:
<http://www.nami.org/NAMIFaithnet>

5/2017