

ROMPER EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL

Mayo 2021- Perla Cerna, Terapeuta familiar y matrimonial (MFT) asociada registrada, modelo clínico de consulta conductual (BCM)

¿Sabías que Mayo es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Salud Mental? Este mes es para crear conciencia y continuar nuestro trabajo para romper el estigma de la salud mental y apoyarnos a nosotros mismos y a los estudiantes.

¿Qué es el estigma?

El estigma ocurre cuando alguien o nosotros mismos vemos a una persona de manera negativa debido a su condición de salud mental. Los sentimientos de vergüenza o juicio pueden acompañar al estigma. Las personas evitan o retrasan la búsqueda de cuidados debido a preocupaciones sobre ser tratadas de manera diferente, enfrentar el rechazo, la intimidación y la discriminación. El estigma puede provenir de la falta de comprensión de la enfermedad mental o del miedo. Hay tres tipos de estigma:

1. **Estigma público:** actitudes negativas o discriminatorias que otros tienen sobre las enfermedades mentales.
2. **Autoestigma:** actitudes negativas, vergüenza internalizada que las personas con enfermedades mentales tienen sobre su propia condición.
3. **Estigma institucional:** es sistémico que involucra políticas de organizaciones gubernamentales o privadas que, intencional o involuntariamente, limitan las oportunidades para las personas con enfermedades mentales.

El estigma también afecta a los seres queridos de las personas que los apoyan. El estigma puede contribuir al empeoramiento de los síntomas de una persona, reducción de la esperanza, disminución de la autoestima, dificultades con las relaciones sociales, dificultades en la escuela y / o el trabajo.

Pasos que pueden tomar para ser libre de estigma

- **Hablar abiertamente** sobre la salud mental
- **Edúquese a sí mismo y a los demás** respondiendo a percepciones erróneas o comentarios negativos compartiendo hechos y experiencias
- **Sea consciente del lenguaje** utilizado para dirigirse a alguien que padece una condición de salud mental.
- **Fomentar la igualdad** entre la enfermedad física y enfermedad mental
- **Mostrar compasión** por las personas con enfermedad mental.
- **Sea honesto y normalice** el tratamiento de salud mental al igual que cualquier otro tratamiento de atención médica.
- **Hágales saber a los medios** cuando estén usando un lenguaje estigmatizador o presenten historias de una manera estigmatizante.
- **Elija el empoderamiento** sobre la vergüenza.

Si tú o un ser querido necesitan apoyo, no estás solo.

- Línea de ayuda de National Alliance on Mental Illness (NAMI): 1-800-950-NAMI (6264) disponible de lunes a viernes de 10 a.m. a 8 p.m. ET
 - Servicio gratuito de apoyo entre pares en todo el país que brinda información, recursos y apoyo para las personas que viven con una afección de salud mental, miembros de la familia, cuidadores, proveedores de salud mental y el público.

Qué hacer en caso de emergencia

- Si usted o un ser querido está en peligro inmediato, llame al 911 y notifique al operador que se trata de una emergencia psiquiátrica.
- Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias del Condado de Stanislaus (CERT) - 209-558-4600
 - Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana llame para solicitar una evaluación o servicios psiquiátricos
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: línea en español: 1-888-628-9454, línea en inglés-800-273-TALK (8255)
 - Si usted o alguien que conoce está en crisis, ya sea que estén considerando suicidarse o no, un consejero de crisis capacitado está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Línea de Texto de Crisis: envíe un mensaje de texto con NAMI al 741-741
 - Conéctese con un consejero de crisis a través de un mensaje de texto disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
- Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE (7233)
 - Apoyo confidencial para cualquier persona que experimente violencia doméstica o busque recursos e información. Los defensores capacitados están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La ayuda está disponible en español y otros idiomas
- Línea Directa Nacional de Agresión Sexual: 1-800-656-HOPE (4673)
 - Soporte en caso de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana, conéctese con un miembro del personal capacitado de un proveedor de servicios de agresión sexual en su área. Ofreciendo acceso a varios servicios gratuitos.

Hechos sobre la Salud Mental:

- 7 de mayo es el Día de la conciencia de la Salud Mental de los Niños.
- En 2016, el 16,5% de los jóvenes estadounidenses de 6 a 17 años (7,7 millones de personas) experimentaron un trastorno de salud mental, solo el 50,6% recibió tratamiento.
- 1 de cada 6 jóvenes de EE. UU. Experimenta una afección de salud mental cada año, solo la mitad recibe tratamiento
- En 2019, el 20,6% de los adultos estadounidenses (51,5 millones de personas) experimentaron una enfermedad mental, solo el 43,8% recibió tratamiento
- 1 de cada 5 adultos estadounidenses experimentan una enfermedad mental cada año, menos de la mitad recibe tratamiento
- El 50% de todas las enfermedades mentales de por vida comienza a los 14 años y el 75% a los 24 años
- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 34 años y es la décima causa principal de muerte en general en los EE. UU.
- En general, la cifra de suicidios en los EE. UU. Ha aumentado en un 35% desde 1999

Fuentes:

<https://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination>
<https://www.nami.org/Get-Involved/Pledge-to-Be-StigmaFree>
<https://www.nami.org/Get-Involved/Partners-and-Events/YANA2021-Partner-Guide.pdf>