



Su primera Sesión de asesoramiento

Lo que debe saber

La salud mental está indisolublemente ligada a la salud física, por lo que su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) puede ser el primer lugar al que acuda cuando necesite ayuda. Dado que la mayoría de las citas con el PCP son breves, es importante estar preparado para describir su afección, pensar de antemano qué preguntas quiere hacer y estar dispuesto a compartir los antecedentes de salud mental de su familia. Considere la posibilidad de llevar a un amigo o familiar para que le apoye y le ayude a recordar lo que usted y el proveedor hablen. Y lo que es más importante, sea sincero sobre sus síntomas para que su PCP pueda remitirle a un especialista adecuado.

Una vez que le hayan remitido a un consejero, terapeuta o psicólogo, recuerde que usted es un consumidor en este proceso. Si en algún momento cree que la relación no es la adecuada, puede cambiar. Solo usted puede decidir si la relación "le parece" adecuada y si cree que el consejero puede ayudarle con sus inquietudes.

Qué esperar de la primera cita

La cita inicial con su consejero probablemente estará orientada a establecer una conexión, conocerse mutuamente, definir objetivos y proporcionarle una sensación de esperanza para el futuro. Si está utilizando el beneficio de su seguro, el consejero puede solicitarle información demográfica y de seguro. El consejero también debe proporcionar su declaración HIPPA (privacidad) y revisar la naturaleza confidencial de sus sesiones.

Preguntas que esperar

Es probable que el consejero le haga preguntas sobre el motivo de su visita. Respóndalas con la mayor sinceridad posible, teniendo en cuenta que la conversación es confidencial y que el consejero está interesado en ayudarle a sentirse mejor. Las preguntas pueden incluir:

- ¿Cuáles son las circunstancias actuales de su vida?
- ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Cómo ha intentado manejarlos hasta ahora?
- ¿Ha recibido asesoramiento anteriormente? ¿Cuándo y cómo fue su experiencia?
- ¿Cómo está su salud? ¿Qué medicamentos toma actualmente?
- ¿Cuánto alcohol bebe? ¿Consume alguna droga recreativa?
- ¿Tiene antecedentes familiares de depresión o consumo de sustancias?
- ¿Cuáles son sus objetivos para la terapia o el asesoramiento?

Preguntas que hacer

- ¿Cuál es su capacitación? ¿Cuánto tiempo lleva ejerciendo?
- ¿Ha trabajado con personas que se han enfrentado a los mismos problemas que yo?
- ¿Cómo puedo ponerme en contacto con usted fuera de mi horario de consulta?
- ¿Dispone de cobertura de respaldo en caso de que necesite una consulta inmediata?
- ¿Cuál es su política de cancelación?

El consejero debe estar dispuesto a responder a sus preguntas, así que no se sienta incómodo por preguntar cualquier cosa que tenga en mente. Recuerde que, este es su momento. El consejero es un consultor para usted y está ahí para ayudarlo a comprender los desafíos actuales y al mismo tiempo ayudarlo a realizar algunos cambios en su forma de afrontarlos.

#MentalHealth #MakeItMainstream

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis de Mental Health America, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (envíe un mensaje de texto con MHA al 741-741).

