

Su primera sesión de consejería

Lo que debe saber

La salud mental y la salud física están estrechamente relacionadas. Por eso, su médico de atención primaria, o PCP, suele ser la primera persona con la que habla cuando necesita ayuda. Las visitas al PCP suelen ser breves, por lo que conviene estar preparado. Piense en sus síntomas, escriba sus preguntas y conozca la historia de salud mental en su familia. Puede llevar a un amigo o familiar para que lo apoye y lo ayude a recordar lo que diga el médico. Lo más importante es que sea honesto sobre cómo se siente, para que su PCP pueda hacer la remisión adecuada.

Una vez que tenga una remisión a un consejero, terapeuta o psicólogo, recuerde que tiene opciones. Usted tiene derecho a elegir. Si no siente que es la persona adecuada para usted, está bien cambiar de consejero. Usted merece un consejero que lo escuche, lo respete y apoye sus objetivos.

Qué esperar en su primera cita

Su consejero usará la primera sesión para conocerlo. Hablará de sus objetivos y de lo que espera trabajar. El consejero también puede darle formularios para completar, incluyendo información sobre su seguro y datos demográficos. Debe recibir una declaración de privacidad que explique cómo se protege su información.

Preguntas que puede hacerle su consejero

Su consejero le preguntará por qué viene a terapia. Sea sincero. Sus respuestas lo ayudarán a entender cómo apoyarlo. Puede que le pregunte:

- ¿Qué está pasando en su vida en este momento?
- ¿Qué síntomas tiene y cómo ha tratado de manejarlos?
- ¿Ha recibido consejería antes? ¿Cómo fue esa experiencia?
- ¿Cómo es su salud física? ¿Qué medicamentos toma?
- ¿Cuánto alcohol bebe? ¿Consume alguna droga?
- ¿Tiene alguien en su familia depresión o problemas de consumo de sustancias?
- ¿Qué espera de la consejería?



Preguntas que usted puede hacer

Usted debería hacer preguntas. Esto lo ayuda a entender qué puede esperar y si el consejero es adecuado para usted. Puede preguntar:

- ¿Cuál es su formación? ¿Cuánto tiempo lleva ejerciendo?
- ¿Ha ayudado a personas con preocupaciones similares a las mías?
- ¿Cómo puedo comunicarme con usted entre citas?
- ¿Quién lo cubre si necesito ayuda urgente?
- ¿Cuál es su política de cancelación?

Su consejero debe responder sus preguntas con claridad. Recuerde que este es su tiempo. Están para ayudarlo a entender sus dificultades y aprender nuevas formas de afrontarlas.

#MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el Director Médico, Doctor en Medicina, MD.

