

Acabar con los mitos y el estigma de la salud mental

La enfermedad mental afecta a personas de todas las comunidades. Las tasas de enfermedad mental son similares entre los grupos minoritarios y las poblaciones blancas en Estados Unidos. Sin embargo, el acceso a la atención no es igual. Aproximadamente el 48 por ciento de los adultos blancos reciben servicios de salud mental. Solo el 30 por ciento de los adultos negros e hispanos, y el 22 por ciento de los adultos asiático-americanos, reciben atención (Cedars-Sinai). Las barreras incluyen el costo, la falta de seguro, la desconfianza en el sistema médico y la diversidad limitada entre los proveedores. Aclarar los mitos comunes puede ayudar a cerrar estas brechas.

⚠ Mito: Soy débil porque tengo problemas de salud mental

👉 Realidad: La enfermedad mental puede afectar a cualquier persona. En cualquier momento, aproximadamente una cuarta parte de los adultos en Estados Unidos tienen una condición de salud mental (Johns Hopkins). La enfermedad mental no es un signo de debilidad o falta de fuerza de voluntad. Es un problema médico, al igual que un hueso roto o la presión alta, y merece un tratamiento adecuado.

⚠ Mito: Mis problemas no son “tan graves” como para buscar ayuda.

👉 Realidad: Puede ser difícil saber si lo que usted siente es temporal o una señal de un problema mayor. Solo un profesional de salud mental capacitado puede hacer esa determinación. Si no está seguro, recuerde que cualquier persona puede beneficiarse del apoyo que mejora el bienestar. No necesita llegar a un punto de crisis para pedir ayuda.

⚠ Mito: Nadie entenderá mi problema de salud mental.

👉 Realidad: Los proveedores de salud mental están capacitados para reconocer muchos tipos de condiciones y ofrecer planes de tratamiento que funcionan. La mayoría de las personas que reciben tratamiento mejoran. Por ejemplo, más del 80 por ciento de las personas tratadas por depresión mejoran (Mental Health America). El tratamiento para los trastornos de pánico puede tener tasas de éxito de hasta el 90 por ciento. Usted no está solo, aunque así lo sienta.

⚠ Mito: Si hablo con un proveedor sobre mi salud mental, eso será usado en mi contra.

👉 Realidad: Lo que usted comparte con un proveedor de salud mental es confidencial. Los proveedores no pueden compartir su información sin su permiso, excepto en situaciones muy limitadas requeridas por ley.

⚠ Mito: El único lugar seguro para obtener ayuda es a través de mi comunidad religiosa.

👉 Realidad: Un lugar de culto puede ofrecer consuelo y apoyo, y muchas personas encuentran fortaleza allí. Pero la terapia puede añadir otro nivel de atención. Un terapeuta capacitado puede ayudarle a trabajar el trauma, el estrés, la ansiedad, las preocupaciones del estado de ánimo y los problemas de relaciones. La terapia también le da herramientas para afrontar y mejorar su calidad de vida en un espacio seguro y sin juicios.

#MinorityMentalHealthMatters #NotaCharacterFlaw

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 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, MD y el asesor jurídico principal, JD.

