

LA SALUD MENTAL EN LOS ESTADOS UNIDOS

En los Estados Unidos, por salud mental se entiende el cuidado de sus sentimientos y su bienestar general. Esto incluye la forma en que uno maneja el estrés, interactúa con otros o se siente física o psicológicamente. La salud mental es importante para la salud general y puede dar lugar a relaciones más sólidas, bienestar físico y resiliencia emocional. En los Estados Unidos es normal que la gente hable de su salud mental y busque apoyo emocional si lo necesita.

TIPOS DE APOYO EMOCIONAL

Durante su viaje para reasentarse o en la vida cotidiana uno puede sentirse estresado, triste o abrumado. Es normal tener estos sentimientos y está bien pedir apoyo emocional si lo necesita. El apoyo emocional puede proceder de distintas fuentes. Algunos ejemplos incluyen:



La gente alrededor suyo. Puede encontrar apoyo en amigos y familiares, mentores o instructores. Los maestros o líderes religiosos pueden también impartir orientación en tiempos difíciles.



Terapia o apoyo psicológico. Los terapeutas y los psicólogos ayudan a encontrar medios de entender los propios sentimientos y hacerles frente. En los Estados Unidos, mucha gente acude a un terapeuta o un psicólogo en busca de ayuda para hacer frente a sus sentimientos, aunque no tengan problemas graves.



Grupos de apoyo. Los grupos de apoyo proporcionan apoyo a otros que hacen frente a problemas similares. Algunos grupos de apoyo incluyen actividades creativas, como el arte o la cocina. Se pueden encontrar grupos de apoyo para personas determinadas, como madres o adolescentes. Los grupos de apoyo pueden también ayudar a entablar nuevos contactos sociales en la comunidad.

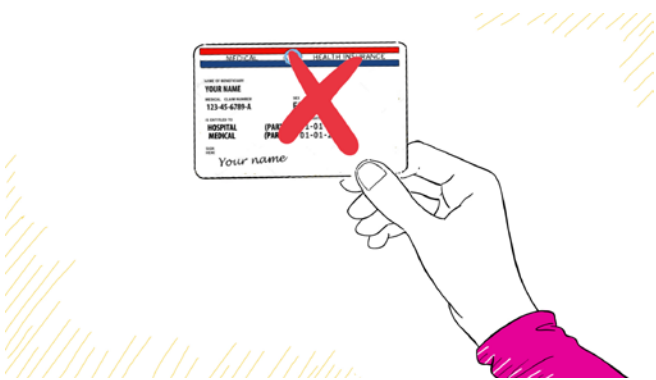


Medicamentos. Los medicamentos pueden ayudar a bajar la inquietud, dormir mejor y tener un mayor bienestar emocional general. Los medicamentos generalmente son recetados por médicos de atención primaria o psiquiatras. Quienes toman medicamentos por lo general van a su médico periódicamente para ver qué resultados están dando.

Es importante saber que los profesionales de salud y los intérpretes no pueden dar a conocer lo que usted les dice a menos que les preocupe la posibilidad de que usted cause un daño a sí mismo o a otra persona. Esto significa que no van a dar a conocer sus pensamientos, sentimientos o conversaciones con sus familiares, sus amigos o miembros de su comunidad.

ELEGIR UN PROFESIONAL DE SALUD

Puede llevar tiempo encontrar un profesional de salud que se ajuste bien a sus intereses y su horario. Si busca un profesional de salud, tenga en cuenta:



La cobertura del seguro de salud. Algunos profesionales de salud aceptan un seguro de salud y algunos se consideran “fuera de la red”. Hay que preguntar si el profesional de salud, la organización o el grupo de apoyo aceptan su seguro de salud y si hay tarifas o pagos adicionales.



Interpretación. Usted tiene derecho a que cualquier organización de salud que reciba fondos federales le proporcione servicios de interpretación sin costo en su idioma preferido. Cuando concierta la cita o llega a un hospital o clínica para recibir atención de urgencia haga saber al personal que necesita un intérprete.



Accesibilidad. Verifique dónde se encuentra el profesional de salud, en qué horario puede recibir tratamiento y cuánto tiene que esperar para empezar. También puede preguntar si el profesional de salud lo va a recibir en caso de urgencia.



Tratamiento Puede preguntar si el profesional de salud tiene antecedentes culturales similares o ha trabajado antes con gente recién llegada al país. También puede preguntar si tiene experiencia en ayudar con problemas similares a los suyos

Recuerde que elegir un profesional de salud es una decisión personal. Es importante encontrar a alguien que le dé confianza y con quien se sienta cómodo. Si necesita ayuda para encontrar servicios, pídale a su médico de atención primaria, el encargado de su caso, su agencia de reasentamiento o su patrocinador.

