

Compartiendo historias para acabar con el estigma de la salud mental.

Nuestras historias son ponderosas. Cuando se trata de la salud mental, las historias nos unen y nos ayudan a vernos unos a otros con más empatía y comprensión.

Estudios muestran que compartiendo historias verdaderas de aquellos que viven con una condición de salud mental y sus aliados es la clave para reducir las diferencias entre las personas que tienen una condición de salud mental y aquellos que no. Cuando estas historias son compartidas, las personas empiezan a darse cuenta de que las condiciones de salud mental son muy comunes, y lo que realmente hace a una persona, es mucho más que si viven o no con una condición de salud mental.

COMPARTA SU HISTORIA

WhatMakesUs



@whatmakesusmw
whatmakesus.com

Aquí tiene unos consejos que puede usar y tener en cuenta al compartir su historia:

SEA USTED MISMO

Esta historia es para mostrar quien es usted como persona. Lo que nos hace quien somos no es una condición de salud mental- somos mucho más que eso.

COMPARTA SU PROPIA EXPERIENCIA

En su historia, es importante compartir que usted vive con o ha experimentado una condición de salud mental. Compartir con que condición vive usted específicamente (como depresión, ansiedad, trastorno bipolar, etc) ayuda a destacar y enfrentar el estigma sobre esta condición.

SEA HONESTO, PERO CONSIENTE

Esta bien compartir sobre algunos desafíos que usted enfrenta cuando se trata de la salud mental, pero sea consiente que algunos aspectos de nuestras historias pueden desencadenar a otros. Compartir sobre temas muy serios como traumas del pasado o pensamientos de suicidio son valiosos e importantes de reconocer, pero es mejor evitar compartir detalles de estos eventos traumáticos.

NO OLVIDE LO POSITIVO

Vivir con una condición de salud mental no es fácil, pero para ayudar a desafiar los estereotipos y suposiciones negativas, es importante compartir las partes positivas de su historia y también de su vida. Usted podría incluir:

- Cosas sobre usted y su vida de las que esta orgulloso. Especialmente ejemplos que muestran como su salud mental no lo ha impedido alcanzar metas, probar cosas nuevas, etc.
- Sus intereses y las cosas que valúa en su vida. Estos ejemplos ayudan a mostrar que aquellos viviendo con una condición de salud mental tienen muchas cosas en común con aquellos quienes no viven con una condición de salud mental.

¡USTED TAMBIÉN CÚIDESE!

Si usted no esta listo para compartir o si usted encuentra molesto hablar sobre su vida o su experiencia con la salud mental, no es necesario que usted comparta. Compartir su historia debe ser una experiencia positiva. Si usted no está listo para compartir, ¡está bien!