



Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

## **Rutas de recuperación: Acceso a la ayuda para problemas de salud mental**

La mayoría de las veces, usted es capaz de manejar las tensiones del día a día. Sabe lo que funciona mejor para lidiar con situaciones difíciles y desafiantes y resolverlas en el trabajo y el hogar. Sin embargo, puede haber momentos en que suceda un acontecimiento o una serie de acontecimientos que lo dejan sintiéndose abrumado, aterrado y preguntándose si será capaz de lidiar con la situación. Es en estos momentos en que usted puede preguntarse: ¿puedo manejar esto por mi cuenta o necesito alguna ayuda externa?

Esta es una pregunta difícil de responder y la verdad del asunto puede ser difícil de admitir, especialmente si está acostumbrado a "mantenerse fuerte" y "seguir adelante". Pero si usted está teniendo problemas para seguir adelante después de un evento difícil en su vida y descubre que está afectando su salud física y emocional, así como su vida personal y profesional, es probablemente el momento de buscar apoyo.

¿No está seguro de cómo? Trate de:

Programar una cita con su médico. Su médico de familia conoce su historial médico y puede comenzar haciéndole un examen físico para asegurarse de que sus problemas no se deriven de una condición física no diagnosticada.

Si su examen físico señala todo está bien, su médico puede derivarlo a un profesional de la salud mental. Aunque puede ser difícil abrirse, ahora no es el momento de construir muros. Asegúrese de compartir todos los detalles acerca de cómo se ha estado sintiendo física y emocionalmente con su médico para que él pueda derivarlo al profesional más apropiado.

Conexión con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Su EAP le puede proporcionar los recursos confidenciales y la ayuda que necesita (incluida la consejería, artículos, paquetes de información y referencias) 24 horas al día, siete días a la semana para comenzar el proceso de superación de este momento difícil. Una vez que llame, hablará con un consejero calificado de EAP que evaluará sus necesidades, preferencias y nivel de riesgo y luego desarrollará el mejor curso de acción para usted.

Llamar a una línea de emergencia Cuando usted ha llegado al límite o ya no puede lidiar con la situación, las líneas directas de crisis pueden ayudarle trabajar de inmediato en sus sentimientos y a aliviar su estado extremadamente angustiado. También suelen derivar y pueden ayudarle a descubrir cuáles deben ser sus próximos pasos.

Comuníquese con una agencia de derivación de servicios comunitarios o con un centro de información comunitario que le dirija a servicios de salud mental en su área o le brinde información sobre otros programas y recursos que necesite.

Asistir a un grupo de autoayuda Hablar de sus sentimientos y experiencias con otros que están lidiando con problemas similares puede ayudarlo a entender mejor los pasos en su camino hacia la recuperación y resaltar el hecho de que no está solo. Los miembros del grupo de apoyo y los líderes también son capaces de brindarle retroalimentación abierta y honesta sobre sus luchas, darle consejos sobre cómo

lidar con la situación y señalarle profesionales o servicios pueden ser útiles.

**Hablar con amigos y con personas de confianza** No oculte sus dificultades emocionales a la gente que ama y le importan: ellos están allí para ayudar. Un amigo, miembro de la familia u otra persona de confianza en su vida pueden ser una gran fuente de apoyo y ser capaces de ayudar investigando, haciendo algunas llamadas por usted y dirigiéndolo al apoyo profesional que necesita.

**Ir al hospital local** Si usted está viviendo una angustia emocional grave o tiene ganas de suicidarse y necesita ayuda inmediata, vaya directamente al departamento de emergencia del hospital. Ellos le ayudarán a mantenerse a salvo hasta que reciba más asistencia especializada.

**Miedo, juicio, mostrar debilidad:** estas son tres de las principales razones por las que las personas evitan recibir ayuda externa cuando claramente la necesitan. Aunque puede ser difícil, ignorar el hecho de que ya no es capaz de manejar los desafíos emocionales que enfrenta no hará que se vayan. En lugar de cerrarles las puertas a otros y encerrarse en uno mismo, acoja el apoyo y la esperanza. Aprovechando todos los recursos disponibles, usted se encaminará hacia una vida mejor, más profunda y más saludable.