

Mental Health Action Day

Lo Que Se Debe Hacer

Anime y empodere a su comunidad para que tomen #AcciónSaludMental de cualquier que les parezca adecuada. Eso puede significar tomarse tiempo para conectarse con ellos mismos, conectarse con un amigo o familiar, practicar yoga, meditación u otras actividades de autoayuda, encontrar un grupo de apoyo o terapeuta. O puede significar emprender una acción para apoyar un cambio sistémico que mejore el acceso a la salud mental y la equidad. Hay muchas formas de animar a la gente a tomar medidas mentales y mejorar el bienestar general.

Establezca una lista de recursos gratuitos y de fácil acceso. Recuerde que la terapia, las opciones de Telesalud y los grupos de apoyo no son fácilmente accesibles para todos. Resaltar las acciones que son gratuitas, como reservar tiempo para actividades de autoayuda, realizar una acción para ampliar la equidad y el acceso a los servicios de salud mental, o dirigirlos a un socio de Salud Mental que ofrezca recursos gratuitos.

Encuentre socios locales o específicos de la comunidad y culturalmente competentes para ampliarlos. Asíciense con organizaciones de salud mental que puedan apoyar a su comunidad con los recursos más específicos y apropiados.

Anime a la gente a compartir sus historias. Acabar con el estigma y apoyar la desmitificación de la salud mental animando a su público a compartir, alentando a su público a compartir su experiencia y lo que les funciona a través de las redes sociales, mensajes de texto y otras comunicaciones que lleguen a su comunidad en el Día de Acción por la Salud Mental.

Haga hincapié en que la salud mental forma parte de la salud en general. Recuerde a la gente que, al igual que hay cosas que hacen para cuidar su salud física, hay cosas que pueden hacer para cuidar de su salud mental.

Anime a su comunidad a crear espacio para escuchar. Utilice un lenguaje que promueva el encuentro con las personas y que les permita compartir su experiencia personal sin interrupciones ni juicios.

Pida a su público que invite a otros a unirse a ellos para actuar. Anímelos a compartir los recursos asociados de la Salud Mental, si no tiene uno en mente nuestro próximo centro de recursos: La salud mental es la salud.

Utilice un lenguaje inclusivo que promueva la importancia de la salud mental y inspire una comprensión compartida de la salud mental.

Lo Que No Se Debe Hacer

No se enfoque en condiciones específicas de salud mental. En lugar de ello, concéntrese en todo el espectro de la salud mental y en que todo el mundo tiene salud mental de la que hay que ocuparse.

No pidas a la gente que haga nada que les resulte incómodo para ellos. No pidas a su público que comparta nada con amigos, familiares, compañeros de trabajo o en línea que no se sientan cómodos compartiendo..

No refuerce ni exagere el estigma. Tenga cuidado con los relatos que enfatizan demasiado el estigma, el juicio o el maltrato hacia personas con problemas de salud mental, lo que puede impedir que los espectadores hablen si están si tienen problemas.

No compartas detalles potencialmente dañinos. Evite proporcionar involuntariamente información o reforzar conceptos erróneos que puedan hacer que alguien tenga comportamientos similares.

No defina a las personas por sus condiciones y evite palabras como “sufrimiento” o “víctima”. En su lugar, haga hincapié en que las personas “viven con” condiciones como la depresión y la ansiedad. La persona puede no estar “sufriendo” todo el tiempo de una condición de salud mental.

No se apoye en los estereotipos. Tenga en cuenta los estereotipos cuando represente de la salud mental, y procure que la autenticidad por encima de sentidos figurados.

Consejos Para Narrar Historias

Representar un abanico de experiencias. Ampliar las representaciones de la salud mental para reflejar toda la gama de experiencias, desde el espectro de experiencias de la prosperidad hasta la lucha.

Diversificar la representación. Contar historias de comunidades diversas para ayudar a los que actúan de todos los orígenes a sentirse vistos y a pasar a la acción.

Resaltar el apoyo efectivo de amigos y familiares. Resaltar las historias de amigos y familiares que apoyo, o que finalmente se convierten en apoyo - para que la acción sea menos aterradora.

Describa la adopción de medidas eficaces y realistas. Muestre representaciones realistas de tratamientos terapéuticos eficaces para ayudar a reducir el miedo y los conceptos erróneos y hacer que los espectadores sean más propensos a buscar ayuda.

Destacar el poder de las habilidades de afrontamiento y autocuidado. Minimizar las representaciones del autocuidado que lo hacen parecer un capricho o un lujo.

Representar complejas causas principales de los problemas de la salud mental. Representar la variedad de factores que contribuyen a los problemas de salud mental para que los oyentes puedan apoyarse a sí mismos y a las personas y a sus seres queridos.