

Superar el estigma sobre la salud mental

Aprender a aceptar los problemas de salud mental que te afectan, reconocer lo que debes hacer para tratarlos, buscar apoyo; y ayudar a educar a otras (os) puede marcar una gran diferencia.

Busca ayuda

El apoyo psicológico puede brindar alivio al identificar los factores que afectan tu bienestar emocional y reducir los síntomas que interfieren con tu vida personal, tu trabajo y tus relaciones interpersonales.

No dejes que el estigma te haga dudar de ti misma (o) y te cause vergüenza.

Buscar acompañamiento e información puede ayudarte a fortalecer tu autoestima y superar juicios destructivos sobre ti misma (o).

No te aísles

Comparte y comunícate con personas en las que confíes para obtener la compasión, el apoyo y la comprensión que necesitas.
Únete a un grupo de apoyo,

Habla acerca del estigma en torno a la salud mental.

Puedes ayudar a infundir valor en otras personas que enfrentan desafíos similares y educar al público sobre el bienestar emocional y la salud mental.