



# ¿CÓMO AYUDAR A UN/A AMIGO/A?



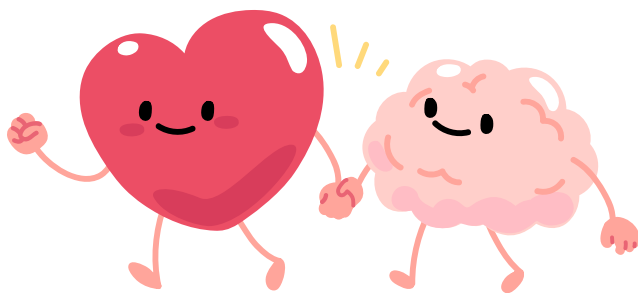
*living*  
HABLEMOS DE SALUD MENTAL  
[www.livinsaludmental.com](http://www.livinsaludmental.com)

 **AVIFES**  
Osasun mentala  
Salud mental  
Bizkaia

# TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR A TUS AMIGOS/AS

Saber si alguien a quien quieres necesita ayuda no siempre es fácil. Todos, **en algún momento de nuestra vida, podemos sentir ansiedad, rabia o tristeza**, por ejemplo. Estas emociones, aunque nos resulten desagradables, son normales y forman parte de nuestro día a día. Sin embargo, cuando se vuelven tan intensas y frecuentes que nos cuesta gestionarlas, cuando afrontar el día se nos hace casi imposible, o **cuando las preocupaciones se vuelven prácticamente constantes, podríamos estar ante indicadores de un posible problema de salud mental.**

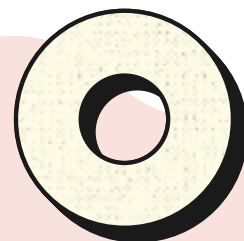
Pero antes de continuar **¿sabes qué son los problemas de salud mental?** Lo primero que debes saber es que pueden afectar a cualquier persona, en cualquier momento de su vida. Se trataría de **aquellas condiciones que pueden afectar a nuestra manera de pensar, sentir, comportarnos y relacionarnos con los demás.**



## TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR A TUS AMIGOS/AS

Algunas **señales de alarma** pueden ser:

- **Cambios frecuentes** en el estado de ánimo.
- Estar más **irritable**, sentir que la persona está todo el rato a la defensiva
- **Tener conflictos habituales** con familiares, amigos, compañeros....
- Estar y mostrarse todo el tiempo **más triste** de lo habitual.
- **Perder el interés** en las cosas que habitualmente le gustan o abandonar las actividades con las que disfruta.
- **Mayor aislamiento**: la persona cada vez pasa menos tiempo con la familia y con las amistades.
- **Peor rendimiento académico**, tanto por la falta de motivación, como por tener dificultades para atender, concentrarse, memorizar...
- Aparece o **se intensifica el consumo de alcohol** y otras sustancias.
- Verbaliza ideas o mira contenido en internet, en redes... sobre **hacerse daño** a sí mismo.

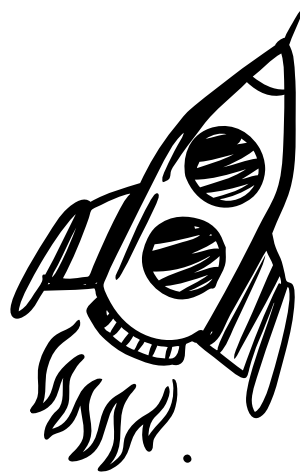


## TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR A TUS AMIGOS/AS

Cuando tenemos cerca una persona con un problema de salud mental o de la que sospechamos que pueda tenerlo, es natural querer **acompañarle de la mejor forma posible**. Mostrar empatía, escuchar con atención, ofrecer apoyo y **reforzar sus logros** son algunas de las claves para acompañarle en la mejora de su bienestar. A continuación, te ofrecemos algunas **recomendaciones que pueden guiarte a la hora de actuar y ayudar a tu amigo o amiga**:

### 1. No diagnostiques:

A veces, puedes creer saber el por qué de lo que le ocurre a tu amigo o amiga. Sin embargo, esto es más complicado de lo que parece y necesita de ayuda profesional. Ten en cuenta que **las únicas personas que pueden determinar si existe un problema de salud mental son aquellos profesionales que se dedican a ello**. Si detectas cualquier señal que te haga sospechar que un amigo o amiga pueda estar experimentando algún problema de este tipo, te diremos que **buscar ayuda a tiempo puede impedir que las cosas vayan a peor**.





# TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR A TUS AMIGOS/AS

## 2. Escucha sin juzgar

Para que tu amigo o amiga se sienta realmente escuchado y comprendido es importante hacerlo con atención y sin interrumpir. De esta forma, será más probable que confíe en ti y pida ayuda. Para ello, **dedícale tu tiempo, muestra interés por lo que te cuenta y mantén una actitud libre de juicios, aunque no compartas o entiendas lo que te dice.** Evita comentarios como “Eso son tonterías”, “Anímate, no tienes motivos para estar así” o “Seguro que en dos días se te pasa”. Recuerda, nadie elige sentirse así. En vez de eso, ponte en su lugar, **empatiza con lo que está sintiendo,** y pregúntale “¿qué puedo hacer por ti?” o “¿qué necesitas?”

## 3. Valida sus emociones

Mientras escuchas cómo se siente, hazle saber que sus sentimientos son válidos con frases como “Siento mucho por lo que estás pasando”, “Veo que estás sufriendo mucho”, “Estás realmente enfadado” o “Tiene que ser difícil pasar por esto”. Se trata de **hacerle sentir que puede contar contigo y que estás dispuesto a hablar y a ayudarlo en lo que necesite.** Permitir a otras personas que se abran y nos cuenten cómo se sienten puede resultarles de gran ayuda a la hora de superar el problema.

# TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR A TUS AMIGOS/AS

## 4. Muéstrate disponible

Una buena manera de que tú amigo o amiga te sienta cerca es **compartir tu tiempo con esa persona y animarle para que hagáis planes juntos**. Quizás ir al cine o simplemente tomar un café, pueden ser oportunidades para recordarle que estás a su lado. Pero ¡jojo! No fuerces la distracción. Entendemos que puedas tener muchas ganas de que la persona se recupere lo antes posible, pero debe ser a su ritmo. **Es importante preguntarle y dejar que sea ella quien decida**. Puede ocurrir entonces que su respuesta sea no, pero recuerda que el simple gesto de querer compartir tu tiempo con él o con ella demuestra que te importa. En esos casos, una buena idea es llamarle o escribirle para saber cómo se encuentra, siempre respetando su espacio y sin resultar invasivos. No hace falta hacer nada del otro mundo. Te sorprenderá ver cómo pequeños gestos, como un abrazo, unas palabras de ánimo o una comida rica, pueden ser de gran ayuda.

## 5. Respeta su intimidad

Como has visto, **es fundamental que tú amigo o amiga se sienta seguro y apoyado por ti**. Para ello, es importante que también respetes su intimidad. Deja que sea él o ella quien decida si está preparado para contar su situación y hablar de lo que le ocurre. Pero si identificas cualquier riesgo o algo te preocupa mucho, obtén ayuda de inmediato. **Recuerda que no le estás traicionando y que la ayuda de los profesionales es clave**.

# TÚ TAMBIÉN PUEDES AYUDAR A TUS AMIGOS/AS

## 6. Anímale a pedir ayuda

**Contar con tu apoyo seguro que es de gran ayuda para esa persona.** Sin embargo, si crees que necesita algo más, anímale a que hable con otras personas, o que incluso busque ayuda profesional. Conseguir esto puede ser difícil, pero **lograr que tu amigo o amiga admita el problema y busque ayuda puede ser un paso esencial para su bienestar.**

## 7. Cuida también de ti

Es normal que estés triste o preocupado por tu amigo. Pero **puede ser negativo para ti que te preocupes tanto por él que te llegues a obsesionar con sus problemas.** Aun cuando tu amigo no esté preparado para hablar con otra persona, tú sí puedes hacerlo. Contárselo a un adulto en quien confíes puede ser de gran ayuda. Explícale lo que está ocurriendo y cómo te sientes.

