

Estrategias útiles para los cuidadores de salud mental

Escrito por Adraemond - 06/10/2021 21:09

Cuando asume el papel de cuidador de alguien con una enfermedad mental, es una buena idea pensar en lo que está involucrado y cómo afectará su vida. Investigue un poco sobre el tipo de enfermedad mental e investigue los diferentes tipos de tratamiento de salud mental disponibles. Hable con otras personas que hayan cuidado a alguien en una situación similar y piense en el tipo de apoyo emocional, económico y práctico que necesitará. Existen programas de asistencia para la salud mental que pueden ayudarlo.

Para brindar un buen apoyo a la persona que está cuidando, intente:

hable abiertamente y animeles a ser honestos con sus amigos y familiares sobre cómo están
leer acerca de la enfermedad mental en sitios web de renombre, como sitios web gubernamentales o de
organizaciones de salud o libros de especialistas
animarlos a tomar un papel activo en la recuperación de su salud mental, salir y ver gente y disfrutar de
un estilo de vida saludable

establezca límites y hágales saber lo que puede hacer por ellos y lo que no puede proporcionar
Infórmese sobre los cursos de formación locales o en línea para cuidadores de salud mental.
unirse a un grupo de apoyo de salud mental para conocer a otras personas en una situación similar
tomar en serio cualquier conversación sobre suicidio o autolesión y hable con un profesional de la salud
mental al respecto lo antes posible

Ponga en marcha planes como respaldo en caso de que se vaya de vacaciones, tenga que salir de la
ciudad o no pueda cuidarlos por cualquier motivo. Hospital de día Madrid
