

Cómo obtener Ayuda Profesional de Salud Mental ¿Cuáles son los pasos?

Esta Información se refiere a cómo obtener ayuda profesional de salud mental. Para obtener información sobre salud mental y acceder a recursos traducidos, visite <https://embracementalhealth.org.au/>.

Hay muchas maneras de obtener ayuda de salud mental. La información provista en esta hoja informativa es de carácter general y no cubre todas las opciones para obtener ayuda, ni abarca todos los síntomas posibles que una persona puede sentir cuando debe procurar obtener ayuda de salud mental.

Si usted necesita ayuda ahora mismo

Si cree que podría causarse daño a sí mismo o dañar a otras personas, obtenga ayuda urgente.

Llame a los servicios de emergencia

Marque el triple cero (000)

Llame a Lifeline

Marque el 13 11 14

Vaya al departamento de emergencia de un hospital

En el departamento de emergencia, le verá primero un médico de emergencia. Luego, si fuera necesario, hablará con un psiquiatra u otro profesional de salud mental.

Encuentre un equipo de crisis de salud mental

Los equipos de crisis de salud mental proveen tratamiento urgente y apoyo a personas en crisis de salud mental. Frecuentemente el tratamiento es en su hogar.

Llame al hospital grande más cercano para acceder al equipo de crisis de salud mental de su zona.

Si no es una emergencia

Vea a su médico

Si no es una emergencia, pero usted presenta síntomas agudos, o si los ha tenido por más de varias semanas, debe buscar ayuda.

Los síntomas incluyen

- sentirse ansioso
- sentirse triste o deprimido
- sentirse muy irritable
- no desear ver a otras personas
- dormir mucho más o mucho menos
- comer mucho más o mucho menos
- consumir alcohol o drogas para hacer frente a la situación
- tener estallidos coléricos o emocionales

Los síntomas no se limitan a los arriba mencionados. Las circunstancias, historia y cultura de cada uno son diferentes. Las causas, duración, síntomas y tratamiento para las enfermedades mentales son diferentes para cada persona.

Su médico es un buen punto de partida al buscar ayuda de salud mental. Si no tiene un médico habitual, puede pedir a familiares o amigos que le recomienden uno.

Antes de pedir hora:

Es conveniente hacer preguntas antes de concertar una cita. Tal vez desee preguntar:

- Acerca de la experiencia y formación profesional en salud mental que tiene el médico.
- Si el médico puede satisfacer alguna necesidad o preferencia especial que usted pueda tener, tal como idioma, cultura o sexo del médico.
- Puede preguntar de partida cuánto le costará la visita. Si no tiene derecho a Medicare, usted pagará el costo total. Si tiene derecho, Medicare cubrirá todo o parte del costo.
- Si no se siente cómodo hablando con el doctor sobre su salud mental, puede buscar otro con



quien se sienta a gusto. Encontrar al doctor apropiado para usted puede tardar algún tiempo.

Dígale a su médico:

- Cómo se está sintiendo
- Sus preocupaciones
- Cómo la forma en que se está sintiendo está afectando su vida

Puede hacerse acompañar por un familiar o amigo cercano por apoyo: ellos pueden también ayudarle a explicar su situación al médico, y ayudarle a recordar las conversaciones que han tenido.

Pregúntele a su médico:

- ¿Cuáles son todas mis opciones?
- ¿Cuál piensa usted es la mejor opción para mí?
- ¿Cuánto mejor podría sentirme?
- ¿Cuándo podré sentirme mejor?

Es normal y esperado que haga preguntas a su doctor.

¿Qué pasa en seguida?

Después de consultar a su médico acerca de su salud mental, éste podría sugerirle una o más de las cosas siguientes:

- Pedirle que vuelva de nuevo para una consulta de seguimiento.
- Podría darle un diagnóstico, por ejemplo de

depresión o ansiedad. Esto no siempre sucede después de su primera consulta, y quizás sólo sea posible después de monitorearle por algún tiempo, o de derivarle a un especialista.

- Su médico podría sugerirle hacer cambios a su actividad física, hábitos alimenticios y de sueño, lo cual podría ayudarle a manejar sus síntomas.
- Su médico podría derivarle a otro servicio, tal como a un psicólogo, trabajador(a) social o terapeuta ocupacional.
- Tal vez le recomiende algunos [online programs and resources](#) (programas y recursos en línea) que le ayuden a cuidar de sí mismo.
- Tal vez le pida también que regrese para una consulta más larga y formular un plan de salud mental.

Si tiene un plan de atención de su salud mental, usted tendrá derecho a reembolsos de [Medicare](#) por hasta 10 citas individuales y 10 citas grupales con ciertos [allied mental health services](#) (servicios de salud mental asociados) en un año. Esto significa ciertos [psychologists](#), [occupational therapists](#) y [social workers](#), (psicólogos, terapeutas ocupacionales y trabajadores sociales). También tiene derecho a reembolsos de Medicare por hasta 10 citas individuales y sesiones de apoyo en un año.

Una vez que consulte a su médico sobre su salud mental, es importante que tome medidas sobre cualquier recomendación que éste le haga. Podría ser de ayuda contarles sobre su plan a familiares o amigos, a efectos de que puedan ayudarle a tomar medidas.

Su privacidad es importante

Hay leyes para proteger su privacidad en cada oportunidad que usted use un servicio de salud mental en Australia.

Esto significa que lo que le dice a su médico, consejero, intérprete o algún otro profesional de la salud es confidencial y no será compartido con alguna otra persona sin su consentimiento.

La única excepción a la confidencialidad es la situación muy poco común cuando alguien corre grave riesgo de sufrir daño o dañar a otras personas, para mantener a todos seguros

Acerca de esta hoja informativa:

Fuentes

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

Esta hoja informativa ha sido asesorada por miembros of the Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer y el grupo Carer..

Hoja informativa producida por:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

Publicada en 2020

