

El Estigma de la Salud Mental

La ropa sucia se lava en casa

- Terapia es un espacio confidencial donde tu información no será compartida con nadie. Eso incluye cualquier dato que compartas con tu terapeuta (con excepciones cuando se trata de tu seguridad y la seguridad de otros).
- El no hablar sobre cosas difíciles puede ser más daño si no hablas sobre esas situaciones difíciles o emociones que son incómodas.
- Hablando con alguien sobre tu situación puede ayudarte a reconocer maneras de manejar la situación.

La terapia no me puede ayudar con mis problemas.

- Terapeutas están enfocados en apoyandote a tí y entendiendo tus experiencias. Aunque terapeutas no pueden cambiar tu situación, te pueden apoyar y proveer las herramientas que te pueden ayudar a manejar situaciones difíciles.

La salud mental solo es para la “gente loca.”

- La salud mental es para cualquier persona que necesita apoyo o tal vez un espacio donde alguien no te vaya a juzgar. No necesitas llegar a un nivel de "angustia" para recibir apoyo de salud mental.
- Gente atiende terapia por una variedad de situaciones. Por ejemplo, gente habla sobre relaciones de familia, problemas de la escuela, estrés, y manejando síntomas de depresión.

Hay gente que tiene problemas peores que los míos. Tengo que resolver los problemas yo mismo.

- Terapia no es una competencia de quien tiene la peor situación. También no hay un mínimo de síntomas para estar en terapia. Terapia es un lugar de apoyo.
- Mientras tengas las herramientas o las habilidades para resolver las situaciones por sí solo, puede hacer las situaciones más fáciles si tienes más herramientas y tener el apoyo de alguien que tenga una perspectiva diferente (y alguien que quiere que tengas las mismas metas para tí).