Diario Chañarcillo

Fecha:	11/09/2024	Audiencia:	66.983	Sección:	ACTUALIDAD
Vpe:	$169.430	Tirada:	20.174	Frecuencia:	0
Vpe pág:	$604.800	Difusión:	19.138		
Vpe portada:	$604.800	Ocupación:	28,01%		

Pág: 7

SEREMI de Salud invita a escuchar a otros para cuidar la Salud Mental

Con el objetivo de generar conciencia, promover el cambio y brindar un sentido de comunidad y comprensión, este año el Ministerio de Salud está impulsando la campaña #ConversarNosCuida. Se trata de una invitación a abrir la conversación y ofrecer apoyo a quienes están atravesando momentos difíciles y que podrían estar en riesgo de suicidio.

Sobre ello, la Seremi de Salud de Atacama, Jéssica Rojas Gahona, indicó que "a menudo subestimamos el impacto que pequeñas acciones pueden tener al apoyar a quienes sufren. Cuando se presentan dificultades en la vida, cada persona reacciona de una manera particular, según lo que ha aprendido o lo que considera que es la mejor opción y pueden surgir dificultades para afrontar situaciones de crisis".

"Por ello, invitamos a la comunidad a no ser indiferente al dolor y las preocupaciones de los demás. Cada conversación, por pequeña que parezca, contribuye a construir una sociedad más empática y solidaria. El apoyo social puede transformar vidas, y en ocasiones, una simple pregunta puede abrir la puerta a un diálogo profundo que incluso podría salvar una vida", agregó la autoridad.

SEÑALES DE ALERTA

Mostrar gran inquietud, agitación, irritabilidad o ira.

Hablar o mostrarse con más cansancio de lo habitual, sin energía.

Evitar el contacto social, incluso con amistades cercanas.

No disfrutar actividades que normalmente le gustan.

Utilizar alcohol o drogas para sobrellevar sentimientos.

Hablar sobre sentirse inútil, sin salida, con desesperación o desesperanza.

bios importantes en la rutina, como dormir o comer s de lo habitual.

esgosas sin medir las consecuencias.

R AUTOLESIONES.

desde la Autoridad Sanitaria entregaron una omendaciones para apoyar a una persona que pasa por una situación compleja:

Entrega el tiempo necesario: Asegúrate de tener tiempo y espacio para una conversación.

Acércate: Pregunta cómo está, muestra interés genuino. Dile lo que has notado: Menciona algo que hayas notado, como "Últimamente pareces un poco distante, ¿estás bien?".

Escucha activamente: Ofrece tu tiempo y atención, sin juzgar.

Dale tiempo para hablar: No apresures la conversación.

Evita dar soluciones inmediatas: A veces, solo se necesita que alguien le escuche.

Ofrece apoyo para buscar ayuda: Acompaña y ayuda a buscar ayuda profesional si es necesario.

Valida sus sentimientos: Reconoce lo que está sintiendo sin minimizar su experiencia.

Mantente disponible: Hazle saber que puede contar contigo. Si no quiere hablar en ese momento, hazle saber que estarás allí cuando lo necesite.

Revisa cómo está más adelante: No dejes la conversación ahí. Un mensaje o una llamada después de unos días puede hacer una gran diferencia.

Finalmente, la titular de Salud destacó que "como gobierno, estamos trabajando de manera intersectorial para abordar la salud mental. Es por esto que contamos con diversos recursos para apoyar a quienes necesitan atención o consejería, como la Línea de Prevención del Suicidio *4141, el programa Saludablemente donde personas de todas las edades pueden obtener primera orientación psicológica llamando al 600 360 77 77, marcando la opción 2 y el chat Hablemos de todo, orientado a jóvenes entre 15 a 29 años".

a 16 de agosto de 2024, que