

Su salud: Cómo encontrar apoyo emocional - [Your Health: How to Find Emotional Support]



Depender del apoyo emocional de otras personas es parte normal de la vida. Es posible que usted tenga que apoyarse en amigos y familiares cuando se enfrente a situaciones difíciles, como una enfermedad mental o física. Sus seres queridos pueden desempeñar un papel importante durante su tratamiento y en su vida cotidiana. Su médico y su comunidad también pueden darle apoyo adicional.

No siempre es fácil pedir apoyo a los demás. Puede ser difícil hablar de sus problemas o su enfermedad con otras personas. Pero usted no debe tener miedo de pedir ayuda.

Dónde puede obtener ayuda

- **Familia.** Sus familiares pueden ayudarle a hacer frente a sus problemas dándole consuelo y ánimos durante los tratamientos y las decisiones que debe enfrentar.
- **Amigos.** Forjar relaciones sólidas con otras personas es importante para su bienestar emocional. No tenga miedo de pedirles apoyo a sus amigos. Ayudar es una parte importante

de la amistad. Habrá ocasiones en que usted sea quien anime a un amigo.

- **Asesoría psicológica.** La asesoría psicológica profesional puede ayudarle a manejar situaciones que interfieran con su vida y le causen estrés. La asesoría psicológica le puede ayudar a entender y manejar su enfermedad.
- **Su médico.** Encuentre a un médico en el que usted confíe y con quien se sienta cómodo. Sea abierto y honesto acerca de sus miedos y preocupaciones. Su médico puede ayudarle a aprender sobre los tratamientos, como la asesoría psicológica.
- **Grupos religiosos.** Los grupos religiosos o espirituales pueden ayudarle a conocer a gente y participar en la comunidad. Algunas organizaciones religiosas pueden ayudarle a obtener asesoría psicológica u otros servicios de apoyo social.
- **Grupos sociales.** Los grupos sociales pueden ayudarle a conocer a gente y participar en actividades que usted disfrute.
- **Grupos de apoyo comunitarios.** En un grupo de apoyo, usted puede hablar con otras personas que se han enfrentado a los mismos problemas o enfermedades que usted. Pueden animarse unos a otros y aprender a manejar emociones difíciles.

Relaciones de apoyo

Es importante expresar sus sentimientos. Tener a alguien que lo escuche puede ayudarle a ver su situación de otra forma. Hable con alguien en quien confíe. Sea abierto acerca de sus miedos. Hablar de sus preocupaciones podría ayudarle a sentirse mejor.

Sea honesto con sus seres queridos y pídale apoyo cuando lo necesite. No tenga miedo a decirles a los demás cómo lo pueden ayudar. Sus seres queridos pueden ofrecerle apoyo:

- **Dándole ánimos.** Esto puede evitar que usted se sienta desesperado o solo.
- **Ofreciendo ayuda.** Recibir ayuda puede evitar que usted se sienta abrumado. Esto podría significar que lo ayuden con pequeñas tareas cotidianas o con problemas grandes.

- **Acompañándole a las consultas con el médico.** Sus seres queridos pueden ofrecerle apoyo participando en su atención médica.
- **Siendo honestos y realistas.** Asegúrese de que sus seres amados comprendan la gravedad del problema. Ellos le pueden ayudar no estableciendo metas inalcanzables o evitando actuar como si el problema fuera a desaparecer.
- **Respetando sus deseos.** Usted es responsable de sus decisiones. Sus seres queridos pueden ofrecerle apoyo y ánimos sin interferir en sus decisiones importantes.