

Salud mental

[en prisión]



**GUÍA PARA
ACOMPañAR**



**SALUD MENTAL
BURU OSASUNA**
EUSKADI *Fedeafes*

COLABORA:

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

JUSTICIA Y DERECHOS HUMANOS

JUSTIZIA ETA GIZA ESKUBIDEAK

¿Qué es la salud mental?


La salud mental tiene que ver con cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Todas las personas podemos tener momentos difíciles o sufrir mucho.

- Tener un problema de salud mental no significa estar loco o loca.
- Significa que una persona está pasando por algo duro y necesita apoyo.

¿Qué puedo ver en una persona?

- Se aísla, no quiere hablar.
- Está muy triste o sin ganas de nada.
- Tiene pensamientos raros o confusión.
- Oye voces o se asusta mucho.
- Tiene ansiedad o no puede dormir.
- Se autolesiona o habla de morir.

 **Si ves algo así, no lo ignores. Escucha. Acompaña.**

Avisa al equipo de tratamiento, al equipo médico o a nuestro equipo de Salud Mental Euskadi-Fedeafes.

¿Qué tipo de señales pueden aparecer?

Algunas personas pueden tener:


- **Tristeza** muy fuerte o falta de ganas de vivir.
- Mucho **miedo o ansiedad** constante.
- **Cambios bruscos de ánimo.**
- **Dificultad para distinguir lo real.**
- **Pensamientos obsesivos** y repetitivos.
- Problemas por el uso de **drogas o alcohol.**
- Secuelas de violencia o **trauma.**


 **Estos problemas no definen a la persona.**

 **Con apoyo, comprensión y atención profesional, es posible recuperarse o mejorar.**

¿Qué es el estigma?

El estigma es cuando se rechaza, se margina o se humilla a alguien por tener un problema de salud mental.

 Frases como “Está mal de la cabeza”, “Está loco o loca” o “No sirve para nada” hacen daño.


 El estigma crea más sufrimiento, más soledad y menos ayuda.

 Lo que **SÍ** ayuda:

- ✓ Hablar con respeto.
- ✓ Tratar con cariño, con afecto.
- ✓ No burlarse.

¿Cómo puedo apoyar?

- **Escucha** sin juzgar.
- **No tengas miedo:** tu papel es acompañar y apoyar.
- Respetar su **ritmo** y sus **silencios**.
- **Si hay crisis, busca ayuda** en el equipo médico, en el profesional del centro o en nuestro equipo profesional de Salud Mental Euskadi - Fedeaefes.
- Trata a tu compañero o compañera como te gustaría que te trataran a ti.

 **A veces, estar ahí y no juzgar, ya es un gran apoyo.**

¿Y si yo también me siento mal?

 **Habla. No estás solo o sola.**

Busca ayuda en el equipo médico o en personas de confianza.

Cuidarte a ti también es importante.

Todas las personas tenemos derecho a ser respetadas

Las personas con problemas de salud mental tienen los mismos derechos que tú.

Pueden recuperarse, vivir con dignidad y ser parte de la comunidad.

Es importante que apoyemos a las personas que sufren y que necesitan comprensión.

Aprender a escuchar es apoyar

Tu compromiso como interno o interna de apoyo es importante.

Puedes ser parte del cambio. Puedes ayudar a que nadie se sienta solo.

 **Una palabra amable, una mirada sin juicio... pueden ser beneficiosas y ayudar.**

¿Quieres saber más?

- Pregunta si hay charlas, talleres o materiales disponibles en el centro.
- Habla con el equipo técnico o de salud mental del centro.
- Habla con nuestro equipo de Salud Mental Euskadi- Fedeaefes.



¿Qué es Ateak Zabaldu?

Es un programa de Salud Mental Euskadi - Fedeaefes que apoya a personas con problemas de salud mental en prisión.

Si necesitas apoyo o conoces a alguien que requiera de ayuda, nuestro equipo te acompañará y orientará.



SALUD MENTAL
BURU OSASUNA

EUSKADI *Fedeafes*