

Mitos Salud Mental

Proceso de desplazamiento forzado o migración

Cuando estás viviendo un proceso de migración, es normal que puedas sentirte agobiado y estés lleno de preocupaciones.



Mitos

1. No necesitas ayuda, eso no es de hombres
2. Pero ir al psicólogo/a es de locos/as
3. Sólo necesitas cambiar de actitud

Respuestas

1. ¡Error! Los hombres también podemos sentir tristeza, ansiedad o preocupación.
2. No se trata de estar loco, la salud mental es mucho más que eso.
3. Eso no es suficiente, lo que sientes hoy puede ser algo más profundo.

Es importante que podamos reconocer cuando necesitamos ayuda y que sepamos a quién acudir. ¡No olvides que la salud mental importa!



Puedes contactar al Servicio de Apoyo psicosocial de la Cruz Roja Chilena:
Fono: +56 9 65051364
De lunes a viernes,
entre 09:00 a 18:00 hrs.

Igualmente puedes comunicarte al teléfono de Salud Responde del MINSAL:
Fono: 6003607777
Profesionales de salud atienden tus dudas 24 horas, 7 días a la semana

