

5 CONSEJOS de batyr



1. Presta atención

Como amig@, estás en la mejor posición para darte cuenta cuando un amig@ actúa de manera diferente a lo normal. Quizás hayas notado que está un poco más cansad@ o no quiere quedar tanto, o quizás parece que no duerme lo suficiente y está teniendo comportamientos de riesgo. Todos tenemos días de bajón de vez en cuando, pero si has notado estos cambios en tu amig@ desde dos semanas o más, sería una buena idea comprobar que esté bien.

2. Abre el dialogo

Preguntar a alguien si se encuentra bien puede ser un poco abrumador, pero es una de las mejores cosas que puedes hacer por un amig@. Empieza pensando en los cambios que has notado. No se pueden ver sentimientos o pensamientos, entonces evita decir a alguien que parece enfadad@ o molest@, e intenta decir en cambio que ha estado actuando de manera diferente de lo que estás acostumbrad@. Evita las preguntas en si/no si es posible y pregunta algo que le da una oportunidad de abrirse, así como te da una oportunidad de entender. Combinando todos estos elementos, obtienes algo como:

"He notado que ya no vienes al entreno después de clases, ¿ocurre algo?"

3. Escucha

Si tu amig@ decide abrirse, tu trabajo no es 'resolver' o 'arreglar'. Tu trabajo es entender y apoyar a tu amig@, ya que posiblemente no se haya abierto a nadie más sobre lo que le está pasando. Sería genial si después de hablarle, esta persona sienta que haya sido escuchada y entendida por alguien más en el planeta.

Entonces, solo escucha sin juzgar, sin intentar resolver o arreglar, haciendo preguntas abiertas y esforzándote al máximo para intentar entender su situación y mostrarle tu apoyo.

4. Pide ayuda

A veces, después de un día difícil, uno solo quiere desahogarse con sus amigos y familiares. Aún si desahogarse está muy bien, a veces, no es suficiente.

A veces, puede que necesitemos hablar con un profesional para ayudarnos a superar una situación.



5. Hazte cargo

Hacerte cargo significa hacer las cosas que necesitas hacer cada día para cuidar proactivamente de tu salud mental. Puede ser diferente para cada uno - de la meditación de chakras o un paseo en el parque, a cocinar, bailar, o darlo todo en la batería con música de Slipknot. Encontrar lo que funciona para ti es una de las mejores cosas que puedes hacer para tu salud mental.

