Toolbox Talk: NORMALIZE – Cómo Hablar sobre la Salud Mental y el Suicidio

Hablar de salud mental y suicidio puede ser incómodo. El estigma que rodea a estos temas puede avergonzarnos cuando hablamos de este tema y, a veces usamos frases y lenguaje inapropiados para abordarlos. El problema con esto es que aumenta la tensión en torno a la salud mental y el suicidio y provoca dificultad para comunicarse y pedir ayuda a la persona afectada emocionalmente.

Tenemos el poder de eliminar el estigma y facilitar estas conversaciones usando un lenguaje adecuado y aumentando el conocimiento en salud mental. ¡No te sientas mal si no sabes cómo expresarte correctamente en estas situaciones, la mayoría de la gente se siente igual! Pero puedes tomar la decisión de cambiar la manera en que te comunicas para poder ayudar a los demás.

Si pensamos en la enfermedad mental como cualquier otra enfermedad física, ayuda a replantear nuestro pensamiento, conocimiento, y comunicación. No le decimos a alguien "es cáncer", así que tampoco deberíamos decir esto sobre la enfermedad mental. Cambie "es" por "está sufriendo ansiedad" o "tiene depresión". Cuando decimos que "están deprimidos" etiqueta a toda la persona como el trastorno y se convierte en su identidad – en lugar de abordarlo como un problema de salud.

Del mismo modo, nuestro lenguaje hacia el suicidio se puede cambiar para ayudar no sólo a aquellos en riesgo, pero aquellos que intentado o perdido a alguien. "Se suicidó" es la frase común que escuchamos, pero "cometer" implica un crimen o un pecado. El suicidio es una muerte causada por la enfermedad de la enfermedad mental, la adicción o la desesperación. Decir "murió por suicidio" es un término mucho más respetuoso de usar.

Lo más importante es pensar en lo que estás diciendo y si te hará parecer amigable para alguien que está sufriendo de una enfermedad mental o pensamientos suicidas. Evite usar palabras como loco o psicópata como descripciones para cualquier persona, incluso si no están sufriendo de una enfermedad mental, el uso de esas palabras aumenta el estigma negativo en torno a la salud mental y hace que sea más difícil para aquellos que lo necesitan hablar.