

Quando é difícil pedir ajuda



Pedir ajuda pode ser difícil. Você pode se sentir envergonhado(a) ou nervoso(a) com seu problema de saúde comportamental (SC). Você pode pensar que deve ser capaz de “consertar isso” sozinho(a). O estigma pode desempenhar um papel nisso. O estigma pode impedir que as pessoas procurem atendimento para suas preocupações de SC. **Mas você não está sozinho(a). Estamos aqui para ajudar. Continue lendo para saber mais sobre estigma.**

1

O que é estigma?

“Estigma” significa pontos de vista ou ideias negativas sobre pessoas com certas características. Às vezes há estigma contra pessoas com problemas de SC. O estigma pode vir de outras pessoas, mas você também pode sentir estigma em relação a si mesmo(a). O autoestigma pode fazer você se sentir mal e envergonhado(a) por ter um problema de SC.

2

Por que o estigma é tão ruim?

O estigma é uma grande barreira ao tratamento dos problemas de SC. Muitas pessoas não recebem ajuda por vergonha e medo de serem julgadas. Mas questões de SC não tratadas podem causar doenças físicas e piorar o problema de SC. A saúde mental e a saúde física estão intimamente ligadas. Ninguém deveria ficar sozinho(a) e sofrer em silêncio quando a ajuda está disponível.

3

Como a Reliant ajuda a combater o estigma?

Na Reliant, cuidados de saúde comportamental são cuidados de saúde. É por isso que temos profissionais de SC trabalhando diretamente em nossas práticas de cuidados primários. Suas necessidades de SC são tão legítimas e tão importantes quanto suas necessidades de saúde física. Você deve se sentir à vontade para conversar com seu PCP sobre quaisquer sintomas de SC com a mesma facilidade com que fala sobre sintomas físicos. Elas são partes iguais de sua saúde e bem-estar. Ao procurar ajuda de SC na Reliant, você pode ter certeza que será tratado(a) com dignidade e respeito.

QUEM PODE ME AJUDAR SE EU TIVER DÚVIDAS?

- Departamento de Saúde Comportamental Reliant: 1-508-856-0732
- Linha direta de prevenção do suicídio: 1-800-273-8255
- Linha móvel de apoio emergencial: 1-877-382-1609

O que devo saber sobre custos?

A maioria dos serviços de saúde comportamental são cobertos por seguros de saúde. Como a cobertura do seguro de saúde pode variar muito, verifique com sua companhia de seguros sobre seu plano e custos específicos.



Estamos aqui sempre que você precisar.