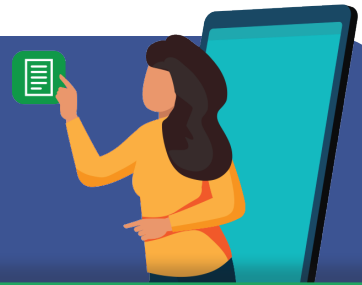


# Cuando pedir ayuda es difícil



Pedir ayuda puede ser difícil. Quizás se sienta avergonzado o nervioso por su problema de salud conductual. Tal vez piense que debería poder “arreglarlo” usted mismo. El estigma puede desempeñar un papel en esto e interponerse en el camino de las personas que buscan atención para sus inquietudes de salud conductual. **Pero usted no está solo. Estamos aquí para ayudar. Siga leyendo para obtener más información sobre el estigma.**

1

## ¿Qué es el estigma?

“Estigma” se refiere a opiniones o ideas negativas sobre las personas con ciertos rasgos. A veces, existe un estigma contra las personas con afecciones de salud conductual. El estigma puede provenir de otras personas, pero también puede sentir el estigma hacia usted mismo. El autoestigma puede hacer que se sienta mal y avergonzado por tener un problema de salud conductual.

2

## ¿Por qué es tan malo el estigma?

El estigma es una barrera importante para el tratamiento de los problemas de salud conductual. Mucha gente no recibe ayuda por vergüenza y miedo a ser juzgados. Sin embargo, si los problemas de salud conductual no se tratan, pueden empeorar y también causar enfermedades físicas. La salud mental y la física están estrechamente relacionadas. Nadie debería tener que estar solo y sufrir en silencio cuando hay ayuda disponible.

3

## ¿Cómo ayuda Reliant a combatir el estigma?

En Reliant, la atención de la salud conductual es atención de la salud. Es por eso que tenemos proveedores de salud conductual que trabajan en nuestros consultorios de atención primaria. Sus necesidades de salud conductual son tan legítimas e importantes como sus necesidades de salud física. Debe sentirse libre de hablar con su PCP sobre cualquier problema de salud conductual con la misma facilidad con la que habla sobre los síntomas físicos, ya que son partes iguales de su salud y bienestar. Puede estar seguro de que, cuando busque ayuda de salud conductual en Reliant, lo tratarán con dignidad y respeto.

## ¿QUIÉN PUEDE AYUDARME SI TENGO PREGUNTAS?

- Departamento de Salud Conductual de Reliant:  
1-508-856-0732
- Línea directa de prevención del suicidio: 1-800-273-8255
- Línea móvil de emergencia para casos de crisis:  
1-877-382-1609

## ¿Qué debo saber sobre los costos?

La mayoría de los servicios de atención de la salud conductual están cubiertos por un seguro. Debido a que la cobertura de seguro puede variar mucho, consulte con su aseguradora sobre el plan y los costos específicos.



**Aquí estaremos cuando nos necesite**