

Cómo ayudar a un amigo que no la está pasando bien



Guillermo César | Campus Tampico

En México, la **segunda causa de muerte** entre los jóvenes de **15 a 29 años** es el **suicidio**. El **80.1%** corresponde a **varones** y el **19.9%** a **mujeres**, según datos del **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**.

El **Tec de Monterrey** se preocupa por la **salud integral de sus alumnos**, es por eso que esta llevando a cabo un nuevo programa llamado **T QUEREMOS**. Con este programa los alumnos pueden buscar ayuda en **diferentes ámbitos: social, ocupacional, espiritual, físico, entre otros**.

El programa **Tqueremos** cuenta con **diversas estrategias, como** : Línea de Atención 24 horas **01800 813 9500**, Testigo Activo, QPR, Grupos de Apoyo (Peers, Red Borrego, Psicólogos) entre otros. A continuación te hablamos un poco más de como ser un **Testigo Activo** en tu comunidad y así ayudar a quien lo necesite.

T Queremos width="1920" loading="lazy">

Según la información que comparte **T QUEREMOS** y la psicóloga **Diana Sánchez** de **campus Tampico**, tú puedes **evitar** que un amigo siga **sufriendo**. Antes de explicarte cómo, debes tener en cuenta **cuándo y por qué** es que alguien está pasando por un **mal momento**.

¿Por qué?

- Problemas psicoafectivos.
- Desamor.
- Desesperanza.
- Violencia.
- Sentimiento de soledad.
- Problemas económicos y sociales.

Si tu observas...

- **Irritabilidad y agresión** por parte de la persona cuyo comportamiento era diferente.
- Te comenta que se encuentra muy **enojado o deprimido**.
- Se **niega a admitir** que tiene un **problema** aún cuando ya todos notaron que lo tiene.
- Se **distancia** demasiado del grupo de amigos.
- Sus mensajes en **redes sociales son diferentes** a como eran antes y te preocupa.
- Otros amigos te han platicado que también **lo ven raro** y les preocupa su **conducta o estado de ánimo**.
- Ha tenido algún problema con las **personas que lo rodean y aprecia**. Sabes que le afecta, pero se **resiste a platicarlo**.
- **Niega la ayuda** que alguna vez le quisiste brindar.
- Te ha comentado que piensa, escucha o **dice cosas que no necesariamente son congruentes** con la realidad.
- Le causa mucho **sentimiento** cuando alguien le hace una **crítica**.
- Ha **dejado** de lado las **actividades** que solía disfrutar.
- Se **comunica poco o nada con sus padres** o tiene problemas con ellos.
- Su consumo de **alcohol o tabaco ha aumentado**.
- Sabes que ha empezado a **consumir drogas** o que ha empezado a **consumir medicamentos para bajar de peso**.
- **Discute** con las demás personas por cosas que **no son importantes**.
- Constantemente se le tiene que decir **“ya bájale”** para ayudarlo a **moderar su reacción o conducta**.
- Siente **rechazo** por las personas que **quiere**.

Probablemente la persona esté pasando por un mal momento en su vida.

Persona deprimida width="5184" loading="lazy">

¿Qué puedes hacer al respecto?

- **Platica con él** en algún lugar cómodo para los dos.
- **Exprésale tu preocupación por su salud** y que lo has notado diferente a como era antes.
- Hazle preguntas que le permitan pensar y te den elementos para entender qué pasa.
- Escucha atentamente las **razones por la cual actúa así**.
- Demostrarle que **estás ahí** para ayudarlo.
- **Se solidario con lo que te comparte**. Puede que seas la única persona con la que se **abre emocionalmente**.
- Pregúntale qué ha hecho para tratar de **resolver su situación**.
- **Alíéntalo a pedir y/o recibir ayuda**.
- En caso de que tu amigo **no** reconozca el problema, platica con una persona **especializada para que hable con él**.

Recuerda que el más mínimo detalle, puede ser de mucha ayuda para alguien que lo necesita.

Ayudando width="5184" loading="lazy">

Si quieres conocer más puntos para **ayudar a tus amigos**, recuerda que puedes visitar la página oficial de [T QUEREMOS](#) o ponerte en contacto con la **psicóloga Diana Sánchez**.

Diana Sánchez, psicóloga de campus Tampico, atiende a los alumnos del Tec los días **martes y miércoles de 3 a 6 p.m.** y los **jueves de 3 a 5 p.m.**

Los profesionales de la salud cuentan con el **conocimiento y entrenamiento** que les ayuda a detectar factores de riesgo e indicios de **trastornos del estado de ánimo o mentales**, para así, poder intervenir desde el **aspecto médico (psiquiatras) como psicológico**.

La **psicóloga Diana** estará ahí para platicar sobre como te **sientes** o para aconsejarte de como **ayudar a alguien** que crees que esta pasando por un **mal momento**.

"A terapia no va quien tiene problemas. Problemas tiene todo el mundo. A terapia va quien quiere resolverlos", psicóloga Diana Sánchez

LEER TAMBIÉN: