

Salud mental y bienestar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene una frase “No hay salud sin salud mental”. Esto reconoce el papel crucial que nuestra salud mental aporta a nuestro bienestar. Nuestra salud mental y salud sexual están conectadas. Como debemos cuidar nuestra salud sexual, también debemos cuidar nuestra salud mental.

Todos podemos experimentar una buena salud mental. Esto es independientemente de las circunstancias, edad o género, orientación sexual o si tenemos un diagnóstico de enfermedad mental o no.

Estas páginas han sido creadas para hombres homosexuales y bisexuales, hombres que tienen sexo con hombres (HSH) y personas trans. Sin embargo, gran parte de la información es relevante para toda la comunidad LGBTQI+.

Ser LGBTQI+

Las vidas de las personas LGBTQI+ irlandesas han mejorado en los últimos tiempos. Tenemos acceso a mayores niveles de justicia e igualdad. Aún queda camino por recorrer para lograr la igualdad total, pero en general somos una comunidad feliz y bien adaptada. Sin embargo, muchos de nosotros tenemos problemas con nuestra salud mental de vez en cuando.

Históricamente, las personas LGBTQI+ en Irlanda han vivido la opresión y se han enfrentado a la homofobia. Esto se ha manifestado en estrés y ansiedad, y algunos problemas de salud mental. A pesar de las mejoras en nuestras leyes y actitudes sociales, todavía se pueden experimentar algunas formas de opresión.

Si bien las personas LGBTQI+ no son intrínsecamente más propensas a los problemas de salud mental que otros grupos de la sociedad, enfrentarse a los efectos del estrés de las minorías puede ser perjudicial para la salud mental de las personas LGBTQI+. El estrés de las minorías se refiere al estrés adicional que experimentan los miembros de grupos marginados debido a los prejuicios y la discriminación que enfrentan. Algunas personas LGBTQI+ (como los miembros de cualquier grupo minoritario) corren un mayor riesgo de estrés, debido a una mayor estigmatización y marginación de su grupo en la sociedad y dentro de la comunidad LGBTQI+.

Salud mental: lo que se debe tener en cuenta

El estrés que a veces se asocia con ser LGBTQI+, así como el estrés diario, pueden hacernos sentirnos solos, enfadados, cansados o introvertidos. Estos sentimientos son normales y suelen pasar. Pero, si se vuelven agobiantes o no desaparecen, podrían ser signos de problemas de la salud mental.

Señales de que podamos tener un problema de salud mental:

- Sentimientos de tristeza o desesperanza
- Preocupación excesiva e indebida
- Cambios de humor significativos
- Baja autoestima
- Cambios en el apetito o en los hábitos alimenticios
- Cambios en los hábitos de sueño
- Sentirse cansado todo el tiempo
- Alejarse de amigos y familiares
- No preocuparse por otras cosas que suelen ser importantes
- Problemas para motivarse, prestar atención o mantenerse concentrado
- Comportamiento destructivo fuera de línea y en línea
- Uso excesivo de sustancias como alcohol o drogas
- Pensando en el suicidio

Estas señales pueden aparecer en nuestra vida en diferentes formas. Podría ser que tenemos problemas para dormir por la noche o que nos olvidamos o no nos molestamos en comer. Podríamos estar ignorando a nuestros amigos y familiares o haber perdido interés en pasatiempos que solían apasionarnos. Podría ser que nos encontremos desmotivados y poco dispuestos a dejar la cama o el sofá y teniendo problemas con la vida cotidiana.

Cuando experimentamos algunas de estas cosas, puede ser útil buscar ayuda. El apoyo puede variar desde el respaldo informal de amigos o familiares hasta los consejos de una organización LGBTQI + o de nuestro médico de cabecera. Consulta la sección de Ayuda y Apoyo de esta página. No deberíamos tener dificultades. La vida puede ser diferente.

Vulnerabilidades de la salud mental

La mayoría de las personas LGBTQI + tienen y mantienen una buena salud mental. Sin embargo, las investigaciones muestran que pertenecer a una minoría implica mayores riesgos de tener trastornos de salud mental. Esto se conoce como estrés minoritario y es cierto para cualquier grupo minoritario. Ser consciente de las vulnerabilidades puede ayudarnos a comprender mejor nuestros sentimientos. También nos permite tomar medidas para ayudarnos a nosotros mismos. Tenemos una lista de Ayuda y Apoyo al final de la página. Al contactar a cualquiera de estos servicios, podemos comenzar el proceso de ayudarnos a nosotros mismos. Las siguientes son algunas de las vulnerabilidades que pueden afectar a las personas LGBTQI +.

Compartir nuestro verdadero yo con los demás

Algunos de nosotros todavía sentimos la necesidad de protegernos del daño y elegimos no compartir nuestra orientación sexual o identidad de género con los demás. No poder ser nosotros mismos puede aumentar el estrés de la vida cotidiana. Esto, a su vez, puede afectar nuestra salud física y mental.

Falta de apoyo de familiares o amigos.

Algunas personas LGBTQI + pueden experimentar una falta de apoyo de familiares y amigos. Esto puede suceder cuando salimos del armario por primera vez (compartimos nuestro verdadero yo con ellos), cuando empezamos una relación o formamos una familia.

Esto puede ser doloroso y perjudicial para nuestra salud mental. A veces, las familias, en particular los padres, no saben cómo apoyar a los miembros de la familia LGBTQI +. Algunos pueden necesitar apoyo ellos mismos. La información y el apoyo están disponibles para las personas LGBTQI + y sus padres.

Sentimientos negativos sobre nosotros mismos

Años de exposición a mitos, estereotipos y actitudes sociales han obligado a muchas personas LGBTQI + a interiorizar esta negatividad. Algunos de nosotros llegamos a creer que estos mitos, estereotipos y retórica homofóbica son ciertos. La homofobia, transfobia o bifobia interiorizadas pueden empeorar el estrés general. Esto, a su vez, puede ocasionar mayores problemas de salud física y mental.

Nuestra imagen corporal / Feminidad / Masculinidad

La cultura GBQI +, o la "escena", puede centrarse desproporcionadamente en la apariencia, la masculinidad y el estatus. Es posible que muchos de nosotros no nos encajemos perfectamente en la multitud de etiquetas o normas. Todos somos diferentes y únicos, no hay "normalidad". Sin embargo, algunos de nosotros podemos sufrir el "estigma" de algunos de nuestros compañeros y de la sociedad en general simplemente por ser nosotros mismos. Algunos pueden sentir que hay una presión para ser masculinos, lo que lleva a muchos hombres GBQI + a sentirse frustrados y estresados. Todos somos seres hermosos con cualidades únicas que nos hacen especiales y adorables. Reconocer esto en nosotros mismos es un paso positivo para encontrar amor propio y autoestima.

Nuestra Raza

Combatir el racismo en todas sus formas es importante para nuestra sociedad. Una persona de color o de una minoría étnica puede enfrentar desafíos adicionales. Como persona de color o proveniente de una minoría étnica, podemos sentirnos marginados, estereotipados, excluidos o fetichizados. Esto, a su vez, puede afectar nuestra salud mental y nuestro bienestar. Si has sufrido racismo, consulta esta Guía de Respuesta al Racismo de la Irish Network Against Racism (Red Irlandesa contra el Racismo).

Nuestro estatus de VIH

Las perspectivas para las personas que viven con el VIH han mejorado con los años. Hoy en día es una afección médicamente controlable. Cuando recibimos un tratamiento eficaz, nuestro VIH se vuelve "indetectable" y no puede transmitirse a otros. Sin embargo, altos niveles de estigma persisten y esto puede tener un efecto negativo en la salud mental. Estamos trabajando para acabar con este estigma en Irlanda y estamos aquí para apoyarte.

Aislamiento

La mayoría de nosotros experimentamos soledad en algún momento de nuestras vidas. Puede ser porque pasamos más tiempo solos del que queremos o porque nos desconectamos de las personas que nos rodean. A menudo, cuando tenemos problemas con el aislamiento, nos encerramos más. Es probable que esto empeore la soledad y el aislamiento. Si el aislamiento es una preocupación, consulta la sección de Ayuda y Apoyo al final de la página. La ayuda existe.

Acoso e intimidación

Cualquiera puede ser intimidado. Pero las personas LGBTQI+ también pueden experimentar acoso homofóbico o transfóbico. Se trata de acoso dirigido específicamente por motivos de orientación sexual o expresión de género y es un acoso ilegal. Puede suceder en cualquier lugar, como la escuela, en línea, en el lugar de trabajo, en el campo deportivo o en el hogar.

Ser acosado puede llevarte a sentirte molesto, amenazado, humillado o vulnerable. La intimidación y el acoso pueden causar dolor físico, mental y social. Esto puede hacernos sentirnos solos, asustados, enfadados, confundidos o tristes. Todos estos sentimientos pueden afectar nuestra salud mental. La intimidación es inaceptable. Hay ayuda y consejos profesionales disponibles. Consulta la sección de Ayuda y Apoyos al final de la página.

Nuestras relaciones

A veces, las relaciones pueden ser una causa de presión. Esto puede suponer una carga para nuestra salud mental. Cuando empezamos una relación con una nueva pareja, debemos recordar también de seguir trabajando en nuestras amistades y relaciones familiares existentes.

Las rupturas de relaciones pueden tener un impacto profundo en nuestra salud mental. Pueden traer una sensación de empoderamiento y alivio o incertidumbre para el futuro, ira, tristeza, una sensación de fracaso, soledad y aislamiento. Hablar con alguien de confianza puede ayudarnos a procesar estas emociones. Podríamos hablar con un miembro familiar, un amigo o buscar un profesional para recibir apoyo y consejo. La lista de Ayudas se encuentra al final de la página.

Sexo

Nuestra salud mental y salud sexual están conectadas. La sexualidad es una parte vital de nuestras vidas y se reconoce que disfrutar del sexo es un aspecto importante para mantener la salud física y mental. Todos tenemos diferentes tipos de relaciones con el sexo, tanto en persona como de forma virtual. Nuestra relación con el sexo también puede diferir en ciertos momentos de nuestras vidas. Si disfrutamos de quiénes somos y cómo expresamos nuestra sexualidad, podemos mejorar nuestra salud mental. Preocuparnos de cómo nos sentimos y pensamos sobre el sexo puede afectar nuestra salud mental. Si esto sucede, hay un trabajador comunitario en MPOWER que está ahí para escucharte y ayudarte. MPOWER es un servicio relajado y amigable para hombres gay y bisexuales, hombres que tienen sexo con hombres y personas trans. En MPOWER podemos obtener apoyo y recursos relacionados con el VIH, las ITS, la salud sexual y el bienestar general.

Drogas y alcohol

Las investigaciones en Irlanda, e internacionalmente, han demostrado niveles más altos de abuso de alcohol entre la comunidad LGBTQI+. Beber o consumir drogas se dan por muchas razones. A veces pueden afectar nuestra salud física y mental y hacer que la vida cotidiana sea un poco más difícil. Saber cómo nos afectan el alcohol y las drogas y aprender más sobre estas sustancias pueden ayudar a mantenernos a salvo. Cuando descubrimos que estamos tomando más de lo que nos gustaría, o cuándo y cómo usamos las drogas y el alcohol se está convirtiendo en un problema en nuestras vidas, debemos pensar en buscar asistencia. No debemos tener miedo de buscar ayuda. Los servicios de apoyo no emiten ningún juicio, están ahí para ayudarnos. Consulta nuestras pautas sobre la consumación razonable de las drogas y del alcohol.

Claves para mantener una buena salud mental

Todos debemos cuidar nuestra salud mental y, al igual que la salud física, debemos mantenerla. Las siguientes son algunas formas en las que puedes cuidar tu salud mental:

Mantente activo

El ejercicio regular realmente puede mejorar nuestra salud mental. Por ejemplo, caminar todos los días puede hacer una gran diferencia. Más información en www.healthyreland.ie

Aceptarnos a nosotros mismos y a los demás

Todos somos diferentes y tenemos derecho a ser respetados. Muchos factores nos hacen como somos. La diversidad es hermosa.

Comer y dormir bien

Tener una dieta equilibrada y un buen hábito de sueño no solo ayudarán como nos sentimos, sino que también ayudarán a nuestra forma de pensar. Una buena alimentación y un sueño regular son fundamentales para que nuestro cuerpo y mente funcionen correctamente. Más información en www.healthyreland.ie.

Beber menos alcohol

El alcohol es una sustancia depresora y su uso excesivo puede aumentar la ansiedad y provocar depresión. Es importante evitar el alcohol cuando nos sentimos deprimidos o preocupados. Beber alcohol no nos ayudará a superar los problemas a largo plazo. Más información en www.askaboutalcohol.ie.

Divirtiéndonos

Dedicar un poco de tiempo a hacer algo que disfrutamos, especialmente si no nos sentimos bien, nos ayudará a sentirnos mejor. Por ejemplo, realizar actividades creativas o masturbarnos pueden ser de gran ayuda cuando estamos ansiosos o deprimidos.

Mantente en contacto

Los amigos y familiares de confianza son importantes, especialmente en momentos difíciles. No tenemos que afrontar los problemas por nuestra propia cuenta. Puede ser bueno mantenerte en contacto o reconectarte con alguien cercano. Si no te sientes cómodo hablando con alguien que conoces, podría ser buena idea comunicarte con un profesional amigable de los servicios de ayuda listados al final de esta página.

Habla al respecto

Hablar de los sentimientos es una forma de superar un problema. Puede ayudarnos a sentirnos menos aislados o agobiados. Los problemas pueden ser solucionados cuando se comparten con otros.

Pedir ayuda

Pedir ayuda es un signo de fortaleza personal. Es una habilidad que se puede aprender. Todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando y hay muchas personas de confianza dispuestas a ayudar. Obtenga más información en www.yourmentalhealth.ie y consulta la sección de Ayuda y Apoyo en la parte inferior de la página.

8 MANERAS DE SENTIRTE MÁS TRANQUILO

Si nos sentimos estresados o ansiosos, aquí hay 8 cosas que podemos intentar para calmarnos.

1. Tómate un tiempo

Es imposible pensar con claridad cuando estás lleno de miedo o ansiedad. Lo primero que debes hacer es tomarte un tiempo para relajarte físicamente.

Distráete de la preocupación durante 15 minutos. Sal a caminar, prepara una taza de té, canta una canción. Darse un baño también puede ayudar a calmar tu mente.

2. Respira a través del pánico

Si comienza a tener latidos cardíacos más rápidos o palmas sudorosas, lo mejor es no luchar contra eso.

Prueba la Respiración a Cinco Dedos. Esta técnica funciona al involucrar múltiples sentidos al mismo tiempo y desplazar los pensamientos preocupantes.

PASO A: Mantenga la mano hacia enfrente, con los dedos abiertos.

PASO B: Con el dedo índice de la mano opuesta, empieza a trazar el contorno de la mano extendida, comenzando por la muñeca y subiendo hasta el dedo meñique.

PASO C: Al trazar el dedo meñique hacia arriba, inhala. A medida que hagas el trazado del dedo meñique hacia abajo, exhala. Después, inhala al trazar el dedo anular hacia arriba. Exhala al trazar el dedo anular hacia abajo.

PASO D: Continúa dedo a dedo hasta que hayas trazado toda la mano. Ahora invierta el proceso y traza desde el pulgar hasta el dedo meñique, asegurándote de inhalar mientras trazas hacia arriba y exhalar mientras trazas hacia abajo.

3. Concéntrate en tus pies

Cuando sentimos que nuestro nivel de estrés aumenta, pruebes este rápido ejercicio relajante.

Tómate un momento para concentrarte en tus pies. Puedes hacerlo de pie o sentado, con los pies en el suelo. ¿Cómo se sienten? ¿Están calientes o fríos? ¿Están hormigueando? ¿Húmedos o secos? Mueva los dedos de los pies. Siente las plantas de tus pies. Siente cómo tus talones se conectan con tus zapatos y el suelo debajo de ti. La ansiedad tiende a estar en el pecho y la garganta. Enfocarnos en nuestros pies nos aleja de nuestras zonas de ansiedad.

4. Muévete durante tres minutos

Solo se necesita un arranque repentino de ejercicio, tres minutos para ser exactos, para mejorar nuestro estado de ánimo. Haz saltos. Levántate y boxea el aire. Haz flexiones. Baila.

Cada vez que movemos nuestros músculos y aumentamos nuestro ritmo cardíaco, aumentamos la dopamina y nos sentimos vivos y atentos.

5. Conéctate con la naturaleza

Pasa tiempo al aire libre. Observa los pájaros. Pasea entre los árboles. Echa un vistazo a las vistas y los objetos que te rodean durante un paseo. Investigaciones recientes muestran que asimilar conscientemente las maravillas de la naturaleza amplifica los beneficios de caminar para la salud mental.

6. No intentes ser perfecto

La vida está llena de tensiones, pero muchos de nosotros sentimos que nuestra vida debe ser perfecta. Los días malos y los contratiempos siempre sucederán y es importante recordar que la vida es complicada.

7. Familiarízate con el básico

Muchas personas recurren al alcohol o las drogas para tratar la ansiedad, pero estas sustancias solo empeorarán la situación. Cosas simples como una buena noche de sueño, una comida sana y un paseo son a menudo las mejores curas para la ansiedad.

8. Visualiza un lugar feliz

Tómate un momento para cerrar los ojos e imaginar un lugar seguro y tranquilo. Puede ser una imagen tuya caminando por una hermosa playa o un recuerdo feliz de la infancia. Deja que los sentimientos positivos te calmen hasta que te sientas más relajado.

AYUDA Y APOYO

Todos somos diferentes, pero una cosa que tenemos en común es que nadie es perfecto. Muchos factores nos hacen quiénes somos. Todos somos seres hermosos con cualidades únicas que nos hacen especiales y adorables. Reconocer esto en nosotros mismos es un paso positivo para encontrar el amor propio y la autoestima.

Autolesión y suicidio

A veces, los problemas más angustiantes pueden parecer permanentes. Puede parecer que las cosas nunca mejorarán. Cuando nos autolesionamos, es posible que estemos tratando de escapar o superar el dolor o el estrés.

Algunas personas también tienen pensamientos suicidas. Cuando tenemos estos pensamientos, necesitamos ayuda y apoyo para superar lo que sea que nos haga sentir de esta manera. La mayoría de los problemas tienen solución, pero a veces, debido a que nos sentimos tan mal, puede ser difícil de creérselo.

No tenemos por qué estar solos. Hay personas que pueden ayudarnos a resolver nuestros problemas, sin importar lo difícil que parezca ser. Si nuestro estado de ánimo es bajo y vemos que no mejora o comenzamos a hacer planes para terminar con nuestra vida, debemos considerar buscar ayuda profesional. Es importante compartir nuestros sentimientos con alguien en quien podamos confiar. También podríamos considerar la posibilidad de apoyo profesional. Hay una serie de ayudas y organizaciones de apoyo que están aquí para ayudarnos.

Si recibes de algún equipo apoyo de salud mental, o lo has recibido en el pasado, comunícate con el servicio para obtener ayuda en una crisis.

APOYOS LGBTQI +

The National LGBT Helpline (La Línea Nacional de Ayuda LGBT) proporciona un servicio confidencial de escucha, apoyo e información a personas lesbianas, gays, bisexuales y transgénero (LGBT). El servicio también es utilizado por personas que se preguntan si son LGBT, así como familiares y amigos de personas LGBT y profesionales que buscan información. El servicio es gestionado por voluntarios y funciona de lunes a viernes de 7 h a 21 h.

Visita www.lgbt.ie o llama al 1890 929 539

BeLonG To / Pieta House Counseling Service: Este es un servicio de apoyo gratuito para jóvenes LGBTQI + en el área de Dublín que se autolesionan o piensan en suicidarse. Llama al 01 462 4792 o envía un correo electrónico a belongto@pieta.ie para pedir una cita. Visita <https://www.belongto.org/counselling-service-pieta-house/> para obtener más información.

The Switchboard Ireland

Outhouse, 105 Capel St, Dublín 1.

Apoyo y recursos LGBTQIA desde 1974 | 7 días a la semana.

The Switchboard Ireland es el servicio de asistencia para la comunidad LGBT + más antiguo de Irlanda. Los voluntarios LGBT + están disponibles los 7 días de la semana por teléfono, correo electrónico y chat en línea para ofrecer de una manera confidencial escucha, apoyo e informaciones. De lunes a viernes: 18:30 -- 21:00, sábados y domingos: 16:00 - 18:00.

Teléfono 01 872 1055

Contacto: WhatsApp @ 089 26 74 777

Correo electrónico: ask@theswitchboard.ie para apoyo por correo electrónico

contact@theswitchboard.ie para otras preguntas

Facebook: <https://www.facebook.com/theswitchboard.ie>

Lunes: Salud sexual de hombres, gays, bi, HSH

Martes: Recursos de salud sexual para lesbianas, bisexuales y matrimonios

Miércoles: Preguntas sobre adicción al sexo / porno para Hombre / Mujer No-binari@, Kink, Fetish

Jueves: Abuso de sustancias, chems, medicamentos, narcóticos, alcohol

Viernes: Apoyo y Recursos para Trans / Intersex Non-Binary,

Sábado: Apoyo y recursos para Helpline COVID, aislamiento, personas sin hogar

Domingo: Línea de apoyo para travestis, Trans Spectrum, No-binario, CD / TV

Transgender Equality Network Ireland (TENI) busca mejorar las condiciones y promover los derechos y la igualdad de las personas trans y sus familias. Su visión es una Irlanda donde las personas trans sean comprendidas, aceptadas y respetadas, y puedan participar plenamente en todos los aspectos de la sociedad irlandesa.

Visita el sitio web: www.teni.ie Teléfono: 01 873 35 75

El equipo de **MPOWER** de trabajadores comunitarios ofrece información, apoyo y recursos relacionados con el VIH, las ITS y otras necesidades de salud sexual y bienestar. El equipo está disponible para hablar contigo por teléfono, correo electrónico, WhatsApp y Zoom.

- Llama al 01-8733799 y pregunta por el equipo de MPOWER (de lunes a viernes de 10 h a 17 h)
- Whatsapp 086 065 7212 (Davy), 086 600 2996 (Mark), 089 229 1869 (Diego)
- Correo electrónico: mpower@hivireland.ie
- Sitio web: <https://mpower.hivireland.ie>

GOSHH Mid-West

GOSHH – Gender Orientation Sexual Health HIV – (VIH, salud sexual y orientación de género) cubre el medio oeste de Irlanda y ofrece apoyo personal, formación y educación; grupos de apoyo y asistencia. GOSHH tiene como objetivo proporcionar un entorno seguro y acogedor para las personas con las que trabajamos, fomentando un enfoque centrado en la persona para el apoyo, la información y la ayuda.

Los usuarios de GOSHH incluyen personas LGBTI + o personas de diversos géneros y orientaciones, sus cuidadores y familias; Personas que buscan apoyo en torno a su salud sexual y bienestar; Personas que viven con el VIH, hepatitis C u otras enfermedades virales así que trabajadores sexuales. GOSHH también proporciona un servicio de apoyo a los profesionales que trabajen con nuestros usuarios, beneficiándose del trabajo entre agencias, formación, asesoramiento o apoyo.

Trabajamos con personas de todas las edades, incluidos los menores de 18 años. Nuestro servicio es confidencial y, en su mayor parte, gratuito.

Para ponerse en contacto con GOSHH, llámanos al 061 314354 o envía un correo electrónico a info@goshh.ie

Sexual Health Centre Cork

Sexual Health Center Cork ofrece los servicios de un asesor de salud sexual dedicado a los miembros de la comunidad LGBTQIA +. Konrad Im proporciona apoyo y consejos sobre la salud sexual en un ambiente amigable y tolerante, en una amplia gama de asuntos como relaciones saludables, sexualidad, disfunción sexual, género e identidad sexual.

Puedes solicitar una cita enviando un correo electrónico a info@sexualhealthcentre.com, llamando al Sexual Health Centre 021 427 5837 o contactando a Konrad directamente en konradim@sexualhealthcentre.com

APOYOS GENERALES PARA LA SALUD MENTAL

YourMentalHealth.ie Visita www.yourmentalhealth.ie para obtener información sobre cómo cuidar tu salud mental, apoyar a los demás o encontrar un servicio de apoyo en tu zona. También puedes llamar la helpline de Your Mental Health al número gratuito 1800 111 888, en cualquier momento del día o de la noche, para obtener información sobre los servicios de salud mental en tu zona.

Jigsaw ofrece un servicio gratuito de apoyo y consejos a los jóvenes (de 12 a 25 años) que experimentan trastornos de salud mental. Visita www.jigsaw.ie/help

Aware ofrece servicios gratuitos de apoyo, educación e información para las personas que padecen depresión o trastorno bipolar, así como para sus seres queridos. Visita la página web: www.aware.ie Teléfono gratuito 1800 80 48 48. Disponible de lunes a domingo de 10 h a 22 h.

AYUDA URGENTE

Un médico de cabecera

Un médico de cabecera puede ofrecer apoyo a cualquier persona en crisis. Si posible, pide a alguien que te acompañe. Para encontrar un servicio cerca:

Médico de cabecera o centro de salud
Servicio de GP fuera de horario

Pieta ofrece consejos y apoyo gratuitos para cualquier persona que se encuentre en una crisis suicida, se autolesione o esté afligida por el suicidio. Pieta tiene numerosas sucursales en todo el país.

Visita www.pieta.ie, llama al 1800 247 247 o envía un mensaje SMS 'HELP' al 51444

Los Samaritanos te ofrecen un lugar seguro para que hables cuando quieras, a tu manera, sobre lo que sea que te afecte. No te juzgarán ni te dirán qué hacer, simplemente te escucharán.

Visita www.samaritans.ie, teléfono gratuito 116 123 o envía un correo electrónico a jo@samaritans.ie

50808.ie Apoyo anónimo mensaje SMS 24/7 del HSE

Si necesitas apoyo sobre cualquier tipo de crisis, puedes chatear por mensaje de texto en confianza las 24 horas del día, los 7 días de la semana con un voluntario cualificado en crisis. Conéctate con un voluntario cualificado que te escuchará y te ayudará a sentirte mejor. Así es como funciona el servicio de asistencia:

1. Envía un mensaje SMS con 'LGBTQI +' al 50808 en cualquier momento que necesites ayuda. Se pueden aplicar tarifas estándares de SMS.
2. Un voluntario cualificado te escuchará y te ayudará a pensar con mayor claridad, lo que te permitirá saber que puedes dar el siguiente paso para sentirte mejor.
3. Visita www.text50808.ie para obtener más información.

LECTURA ADICIONAL

Consulta este recurso de HSE sobre Building Your Self Confidence (Cómo desarrollar confianza en sí mismo).

YourMentalHealth.ie:

- Problemas de salud mental si eres lesbiana, gay, bisexual, transgénero o intersexual.
- Identidad y orientación sexual LGBTQI +

Cuidar su salud mental para las personas LGBTQI + (HSE NOSP)

Racismo y salud mental de Jigsaw.ie

Libros:

Ties that bind. Familial homophobia and its consequences

Libro de Sarah Schulman

The Velvet Rage: Overcoming the Pain of Growing Up Gay in a Straight Man's World

Libro de Alan Downs

Straight Jacket – How to be Gay and Happy

Libro de Matthew Todd

¿Hemos olvidado algo? Háganos saber a padraig@ghn.ie