




Hablemos de Salud mental

Las personas lesbianas, gays, bisexuales, intersex, trans, queers, no binarias (LGBTIQ+) tenemos derecho a la salud mental, al igual que todas las personas que vivimos en Uruguay.

Si no sos de la comunidad LGBTIQ+ pero si alguien cercano a ti lo es, compartí esta información.

La salud mental es tan importante como la salud física y debemos cuidarla. Experimentar episodios de discriminación, rechazo y/o violencia por nuestra orientación sexual, identidad y/o expresión de género en la vida cotidiana afecta nuestra salud mental y puede generar dificultades para aceptarnos.

Animáte a hablar del tema con tus personas de mayor confianza.



Si algo de esto te está pasando de forma sostenida en el tiempo e impactando en tu vida cotidiana, es muy importante que puedas buscar ayuda profesional.

- Tristeza, angustia, desesperanza.
- Problemas para poder dormir o descansar.
- Desmotivación, falta de energía, no tener ganas de hacer nada, incluso cosas que antes te gustaban.
- Sensación de soledad, incluso estando con personas.
- Rechazo por tu genitalidad.
- Tener dificultades para disfrutar de tu sexualidad.
- Pensar excesivamente en tu orientación sexual, identidad y/o expresión de género.
- Sentir que a nadie le pasa lo mismo que a vos.
- No tener ganas de salir ni de ver a nadie, ni siquiera a tus amistades.
- Disminución del uso de redes sociales, incluso cerrar tus cuentas.
- Rechazo familiar.
- Bullying en el centro educativo.
- Discriminación en diferentes ámbitos.

AL FIN HABLAMOS DE NUESTRA SALUD MENTAL

CAMPAÑA GRÁFICA DE PROMOCIÓN DE SALUD PARA LESBIANAS, GAYS, BISEXUALES Y TRANS



Si has tenido alguna de estas ideas, pensamientos o sentimientos es urgente que busques ayuda profesional:

- Sentir que la vida no tiene sentido.
- Haber intentado lastimarte o haberlo hecho efectivamente.
- Pensar en quitarte la vida o no tener ganas de seguir viviendo.
- Sentir que dejar de vivir es la única solución a tus problemas.
- Sentir que los demás estarían mejor si vos no existieras.
- Buscar información o mirar videos sobre distintas formas para quitarse la vida.



Además de tu centro de salud, podés recibir asesoramiento y/o atención en los siguientes servicios de atención psicológica gratuita, especializados en población LGBTQ+:

Centro de Referencia Amigable (CRAm): presencialmente y por teleasistencia en Montevideo y solo por teleasistencia en Canelones, Cerro Largo, Colonia, Durazno, Flores, Florida, Lavalleja, Maldonado, San José, Soriano, Treinta y Tres y Rocha.

Centro de Atención en Psicología Afirmativa (CAPA): presencialmente o por teleasistencia en Salto y Paysandú y solo por teleasistencia en Artigas, Tacuarembó, Río Negro y Rivera.

Tenés derecho a:

- Que en todos los espacios e instituciones respeten tu nombre y pronombre sentido.
- Recibir una atención en salud mental amigable y de calidad.
- Solicitar un cambio de terapeuta en tu servicio de salud si no te sentís en confianza o si crees que no respeta o comprende tu sexualidad.
- Denunciar en el Ministerio de Salud Pública:

<https://www.gub.uy/tramites/sistema-unico-denuncias-instituciones-salud>



maltratos y otras formas de violencia basada en tu orientación sexual, identidad y/o expresión de género que se produzcan en tu centro de salud.

Además podés buscar apoyo en estos espacios de referencia para la comunidad:

Colectivo Ovejas Negras, Instagram @ovejasnegras.uy

TBU. Trans Boy Uruguay. Niñez - Adolescencia y Familia. Facebook: Trans Boy Uruguay TBU. Instagram: @colectivotbu Tweeter: @Colectivo Tbu Mail: transboysuru@gmail.com

Espacio de acompañamiento integral a infancias y adolescencias trans y no binarias. Intendencia de Montevideo - Policlinicas La Teja y Parque Bellán. Contacto: 092 272 280

Organizaciones sociales locales que funcionen en tu Departamento de residencia.

Estamos contigo, construyamos comunidad en conjunto, protejamos la salud mental de las personas LGBTQ+, tu bienestar nos importa.