



Hablemos de Salud mental

**AL FIN HABLAMOS DE
NUESTRA SALUD MENTAL**
CAMPAÑA GRÁFICA DE PROMOCIÓN DE SALUD
PARA LESBIANAS, GAYS, BISEXUALES Y TRANS

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

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



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.
- * Usas menos las redes, incluso cierras tus cuentas.
- * Rechazo familiar.
- * Bullying en el centro educativo.
- * Discriminación en diferentes ámbitos.

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.

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

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, 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:

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

Organizaciones sociales locales que funcionen en tu Departamento de residencia.