

ENTREVISTA

Dalila Gavilán, Sarah Sophia Vargas y Alba Ziwei, entrevistan a Noa Díaz y a Raquel Bravo.

- **Sarah:** Buenos días, hoy tenemos a 2 personas contándonos sobre su experiencia con la salud pública y psicólogos en España. ¿Qué tal os encontráis?
 - **Raquel:** Todo bien, la verdad que cada día mejor
 - **Noa:** Todo bien, la verdad que cada día mejor.
- **Albaz:** Entonces, contarnos un poco cómo fué vuestra experiencia con la salud pública. ¿Qué fué lo que os llevó a terminar hablando con un psicólogo?
 - **Raquel:** Bueno, me hacían bullying en la escuela primaria y en consecuencia acabé con muchas inseguridades.
 - **Noa:** Yo terminé en el psicólogo debido a problemas familiares y personales, debido además por mi autoestima y autoexigencia.
- **Dalila:** Ya veo. ¿Y por qué te hacían bullying, Raquel?
 - **Raquel:** Por mi apariencia ya que era muy bajita y por mis gustos debido a que son poco comunes.
- **Sarah:** ³¿Y le pediste ayuda a alguien o te daba miedo contarle a alguien en ese momento?
 - **Raquel:** ^{4/6}Bueno, tardé un buen tiempo en contarlo ya que me daba miedo, pensaba que todo el mundo iba a opinar igual, pero acabé hablando con mi tutora, la cual habló con mis padres y me llevaron al psicólogo.
- **Albaz:** ¿Y tus padres te apoyaron desde el principio?
 - **Raquel:** ^{5/6}Mis padres al principio no me creían, decían que lo decía para llamar la atención, pero un día volví muy mal de clase y ⁶fueron a hablar con la tutora, la cuál les confirmó que estaba teniendo problemas.
- **Dalila:** ¿Qué te diagnosticó el psicólogo?
 - **Raquel:** Me diagnosticaron ansiedad social, en consecuencia de eso ahora tengo pánico a estar en un lugar con mucha gente.
- **Sarah:** ¿Y tú, Noa? ¿Qué hay de ti, qué tipos de problemas familiares tenías?
 - **Noa:** Verás, era complicado, mi padre no estaba casi en casa y me tocaba quedarme con mi madre y mi hermano. Mi hermano estaba enfermo así que yo acudía a los estudios para no pensar en esas cosas, con lo cual se volvió súper autoexigente.
- **Albaz.:** ¿Cómo es que tu padre no estaba en casa?
 - **Noa:** Porque trabajaba mucho.

- **Dalila:** ¿En qué trabaja?
- **Noa:** En música, es músico. La mayoría del tiempo se la pasaba en otro continente.
- **Sarah:** ¿Qué le pasaba a tu hermano?
- **Noa:** Pues que cuando nació se puso enfermo de las vías respiratorias, pero como pasó tanto tiempo en el hospital, le detectaron autismo.
- **Dalila:** ¿Y cómo es vivir con una persona con discapacidad?
- **Noa:** Normal, es como vivir con cualquier otra persona, nada más cuidando las formas un poco más.
- **Albazz:** Comprendo, dicho el contexto de las situaciones; ³Raquel, ¿cómo fue el paso de pedir ayuda?
- **Raquel:** Pues, ^{3/6}cuando hablaron con la profesora, decidieron creerme, y como no vieron normal la situación, me llevaron al psicólogo.
- **Sarah:** ¿Y te ayudó?
- **Raquel:** ^{3/4/5}Mucho, sigo aún en proceso de superación, pero gracias a la ayuda, hoy en día puedo salir a la calle.
- **Dalila:** Y a tí, Noa, ³¿cómo y por qué pediste ayuda?
- **Noa:** Bueno, yo me sentía sola y recurría a los estudios, pero estar tanto tiempo así, era una tortura que desencadenó en una migraña severa, así que ^{3/6}hablé con mi madre, la cuál habló con un doctor de cabecera y me terminaron derivando al psicólogo.
- **Albazz:** ¿Cuánto tardaron en darte una cita?
- **Noa:** Tardaron exactamente 9 meses y 16 días en darme una cita, gracias a Dios que tenía amigos que me apoyaron, si no, ten por seguro que no estaría aquí.
- **Sarah:** Comprendo, ^{4/5}la salud mental es algo muy importante que debería tratarse con urgencia y como se merece, realmente tu seguridad está en peligro.
- **Noa:** ^{3/5}La verdad es que sí, estaba muy mal y no puede ser que tarden tanto, es algo igual de urgente e importante como cualquier otra enfermedad, incluso física.
- **Dalila:** ¿Cómo creéis que podría arreglarse?
- **Noa:** Yo creo que necesitan contratar más médicos.
- **Raquel:** Yo creo que los psicólogos privados deberían organizarse de distinta forma, tener un psicólogo en condiciones es un privilegio que la mayoría de gente no podemos permitirnoslo.
- **Noa:** Totalmente, yo fui a la doctora de cabecera y me derivó a los psicólogos de la seguridad social, con eso y no tener nada de ayuda es lo mismo, me ve una vez cada 7 meses y mi situación económica no me permite un psicólogo privado.

- **Albaz:** Así que, el mensaje que queremos que llegue a todo el mundo es: Por favor, más médicos, a estas alturas, encontrarse bien y al 100% es un privilegio, y eso no es justo para nadie.
- **Dalila:** Eso y que ^{1/2} es muy importante creer en nosotros mismos al dar este paso para pedir ayuda, todo depende de nosotros y en el momento en el que damos el paso de pedir ayuda no podemos estar solos.
- **Sarah:** Estoy segura de que todo el mundo es capaz, la gente es importante pero todos somos fuertes internamente.
- **Raquel:** ¹ Yo lo hice sola, y cuesta pero al final todo tiene su lado bueno, las malas rachas siempre pasan.
- **Noa:** Todos hemos tenido alguna vez un momento de "soledad" al dar algún paso, pero es importante que todos sepan y ^{1/5} sepamos que estar solos también está bien y es normal.
- **Albaz:** Bueno, ha sido todo un placer compartir sabidurías con vosotras.
- **Dalila:** Si, gracias por habernos enseñado tantas cosas hoy.
- **Sarah:** Y esperamos que todo vaya a mejor <3

1 2 3 4 5 6

Depende de uno mismo (1)

El estilo de vida influye (2)

La importancia de pedir ayuda (3)

No todo vale (4)

Todos los problemas son importantes (5)

La comunicación es necesaria (6)