Acompañarse

Dónde encontrar *apoyo*

Nadie debería atravesar esto en soledad. Estos espacios no están dedicados solo a la retirada, pero en ellos hay personas que han pasado por algo parecido.

> **En un momento muy difícil**
> No te quedes a solas: busca a alguien de confianza o un grupo de apoyo mutuo. Ante síntomas físicos graves, como convulsiones, busca atención médica urgente.

Grupos y asociaciones en español

- **Asociaciones de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.** Grupos de ayuda mutua presenciales en muchas provincias. consaludmental.org
- **AMTAES.** Asociación Española de Ayuda Mutua para Fobia Social y Trastornos de Ansiedad: grupos de ayuda mutua en línea y presenciales en muchas ciudades. amtaes.org
- **Asociación NuevaPsiquiatría.** Grupos abiertos para personas con un diagnóstico psiquiátrico y sus familias, también en línea. nuevapsiquiatria.es
- **HumanaMente.** Comunidad de apoyo mutuo en primera persona y otra para familias, y un mapa de recursos. humana-mente.es
- **ActivaMent Catalunya, Federació Veus, Flipas GAM** y otros colectivos en primera persona.

En inglés, sobre la retirada

- SurvivingAntidepressants.org y TaperCommunity: foros de personas que reducen o han dejado su medicación.
- PSSD Network, si lo que vives es una disfunción sexual que persiste tras dejar un antidepresivo.
- Inner Compass Initiative.

En Tu escalera

- **Lo que estoy viviendo:** cuenta tus síntomas o tus preguntas y lee a otras personas. tuescalera.org/viviendo
- **Comunidad:** por qué importa la compañía y dónde encontrarla. tuescalera.org/comunidad

Personas de confianza:

Fuentes: tuescalera.org/comunidad · webs de cada asociación, consultadas en octubre de 2026

Revisado el 27 de octubre de 2026. Este material es informativo: no sustituye a la consulta ni es una pauta individual. Cualquier cambio

de dosis se decide con quien te receta.