

SALUD MENTAL Y BIENESTAR

SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Definición de Salud Mental y el Bienestar *Salud Mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a cómo pensar, sentir y actuar. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, se relaciona con otros y tomar decisiones. Salud mental es importante en cada etapa de la vida, de infancia y adolescencia hasta la edad adulta.*

Bienestar es un proceso consciente y autodirigido evolución de lograr el máximo potencial. Es multidimensional y holístico, que abarque el medio ambiente, estilo de vida y bienestar mental y espiritual. Bienestar positivo y afirmación y un activo proceso por que las personas tomen conciencia de y tomar decisiones hacia una existencia más exitosa.

¿Lo que puede alterar su salud mental y el bienestar? *Hay diferentes tipos y grados de severidad de la salud mental. Algunos de los principales tipos incluyen ansiedad, esquizofrenia, desorden de humor bipolar, desorden de la personalidad, trastornos de la alimentación y la depresión. Sin embargo, la salud mental puede incluir muchas otras experiencias a lo largo de su vida. Muchos factores contribuyen a los problemas de salud mental, incluyendo:*

- *experiencias de la vida, tales como trauma o abuso*
- *historia familiar de problemas de salud mental*
- *aguda y a largo plazo estrés*
- *factores biológicos tales como la genética, la química y las hormonas*
- *uso de alcohol, drogas y otras sustancias*
- *cognitiva patrones tales como pensamientos negativos constantes y baja auto estima*
- *factores sociales como el aislamiento, problemas económicos, desintegración familiar y violencia*

Manteniendo Una Salud Mental y Bienestar Positiva • *contribuir a su entorno y comunidad y construcción de un mejor espacio de vida y sociales de la red • enriquecer vida con trabajo y su interconexión a vivir y jugar • desarrollo de un sistema de creencias, valores, y la creación de una visión del mundo • beneficiarse de la actividad física, hábitos saludables de alimentación, fuerza y vitalidad tan bien como personal responsabilidad, autocuidado y busca atención médica • autoestima positiva , autocontrol y determinación como un sentido de dirección • crear y estimular las actividades mentales y compartir sus dones con otros*

Buen Afrontamiento

*Meditación y Técnicas de
Relajación Tiempo a Ti
Mismo Actividad Física,
Mascotas Lectura, Amistad,
Humor, Pasatiempos
Espiritualidad, Dormir,
Nutrición*

10 Consejos para Mejorar Su

Bienestar Mental *Construir confianza
y aceptar cumplidos Tiempo para
familia y amigos Dar y aceptar apoyo, y
compartir con otros Crear un
presupuesto significativo Ser voluntario
Manejar el estrés Identificar y afrontar
estados de ánimo Aprender a estar en
paz con uno mismo*

SEÑALES DE ALERTA Y RECURSOS

No esta seguro si usted o alguien que usted conoce vive con problemas de salud mental? Experimentar uno o más de los siguientes sentimientos o comportamientos puede ser una señal de advertencia temprana de un problema:

- comer o dormir demasiado o demasiado poco**
- tirando lejos de personas y actividades habituales**
- tener baja energía -insensible numb o nada asuntos**
- tener inexplicables como dolores y dolores**
- sensación desamparada o sin esperanza**
- sensación inusualmente confusa, olvidadizo, en borde, enojado , molesto, preocupado o asustado gritando o peleas con familiares y amigos**
- experimentando severos cambios de humor**
- tener persistentes pensamientos y recuerdos**
- oír voces o creyendo cosas que no son verdaderos**
- pensando en hacerse daño a sí mismo o a otros**
- fumar, beber o usar drogas más habitual**
- incapacidad para realizar diariamente tareas como el cuidado de la toma de sus hijos o llegar al trabajo o escuela**

**The Family Place 380 W 1400 N
(Logan) 435-752-8880** *Consejería está
disponible para individuos, parejas o
familias buscando apoyo, orientación y
estrategias prácticas para ayudar a*

superar el desafío de la vida; Se proporciona atención inmediata en caso de emergencia

Family Therapy Clinic

493 N 700 E (Logan) 435-797-7430 *Abierto a cualquier persona, pareja o familia que desea ayuda con problemas de pareja, preocupaciones individuales, las relaciones entre padres e hijos o otros problemas familiares. Pagos son determinados en una escala de ingresos y tamaño de la familia*

Bear River Mental Health

90 E 200 N (Logan) 435-752-0750

663 W 950 S (Brigham) 435-734-9449

800-620-9949 (Rich)

Sirve a adultos y niños en Box Elder, Caché y Rich que son elegibles de Medicaid.

Individuos sin Medicaid quienes califiquen bajo una prioridad de servicio también pueden ser elegibles para los servicios. Personas que no cumplen estos criterios, generalmente se refieren a otras alternativas de servicio en nuestra comunidad

Bear River Head Start 95 W 100 S, Suite #200 (Logan) 435-755-0081 est-232

435-787-8885 est-232

Contacte los equipos de salud y bienestar con Bear River Head Start si usted necesita programar una cita con un especialista de Salud Mental. Usted también puede informar a su maestra, educador o inteccesor familiar de su necesidades salud men

LDS Family Services 1-800-453-3860 ext. 2-1711

Ayuda a los individuos , parejas , familias término corto, o por consulta con un miembro del obispo

Emergency Medical Services 911 *Si la situación es potencialmente peligrosa para la vida, obtener asistencia inmediata llamando al 911, disponible 24 horas*

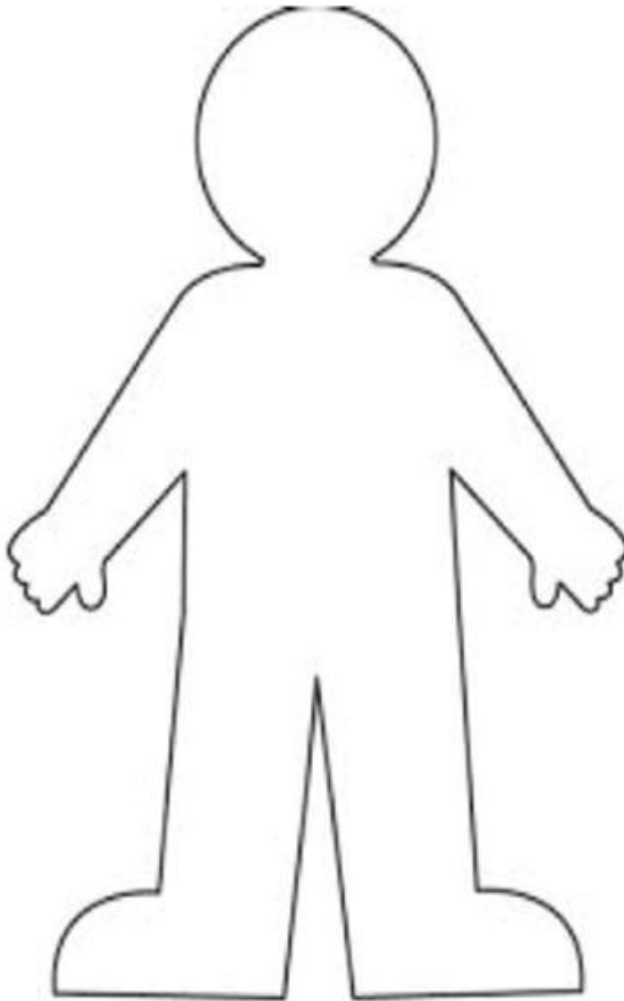
National Suicide Prevention 1-800-273-TALK (8255) *Los trabajadores crisis*

entrenados están disponibles para hablar las 24 horas del día, 7 días a la semana

SAMHSA Referral Helpline 1-877-726-4727 *Obtener información general sobre salud mental y localizar servicios de tratamiento en su área. Lunes -Viernes 8:00 - 8 pm EST*

Nombre _____

Cuando me siento estresado o preocupado, mi cuerpo puede mostrar signos de preocupación. Aquí son las señales que podría sentir:



Dolor de Cabeza

Lagrimas/Llorar

Respiración Rápida

Manos sudadas

Dolor de estomago

Mareado

Palpitaciones Rapidas

Frío

Cuello y musculos
adoloridos