

# Recursos de salud mental

## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Da forma a la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

Los problemas de salud mental pueden afectar nuestros pensamientos y estados de ánimo. Y la forma en que actuamos.

## Salud mental y bienestar

La buena salud mental ayuda a las personas a estar mejor. Ayuda a las personas a lidiar con el estrés. Ayuda a las personas a desempeñarse mejor en todos los aspectos de la vida.

Hay maneras de mantener una buena salud mental. Estas incluyen:

- Conectarse con los demás
- Mantenerse positivo
- Ser físicamente activo
- Ayudar a los demás
- Dormir bien
- Aprender habilidades de afrontamiento
- Obtener ayuda profesional si es necesario

Los problemas de salud mental son comunes. Pero hay ayuda disponible. Las personas con problemas de salud mental pueden mejorar. Pasa con el tiempo. El primer paso es obtener ayuda.

## Cómo obtener ayuda de salud mental

Algunas personas pueden no obtener la ayuda que necesitan porque no saben por dónde empezar. Estos recursos pueden ayudar.

- Hable con su médico de atención primaria u otro profesional de atención médica. Pídeles que le conecten con los servicios adecuados de salud mental.
- Hable con alguien de confianza. Como un trabajador social o consejero religioso.

Hay otros tipos de personas y lugares que pueden ayudar a encontrar los servicios. O bien, ellos pueden proporcionar los servicios.

- Los especialistas de salud mental, tales como
  - Psiquiatras
  - Psicólogos
  - Trabajadores sociales

- Consejeros de salud mental
- Centros de salud mental comunitarios
- Clínicas para pacientes ambulatorios
- Agencias de servicios social
- Clínicas privadas
- Programas de asistencia al empleado

### **Ayuda de emergencia**

Obtenga ayuda de inmediato en caso de emergencia.

- Llame al 911.
- Comuníquese con la National Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-TALK (8255). O bien, visite [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org). Hay trabajadores sociales para casos de crisis disponibles en todo momento. Su llamada llega al centro de atención por crisis más cercano. Estos centros proporcionan consejería y referencias. Su llamada es privada.

### **Otros recursos**

Muchos grupos le pueden ayudar a encontrar información sobre salud mental. O ayudarle a encontrar servicios locales. Estos incluyen:

- SAMHSA Treatment Referral Helpline: 1-877-SAMHSA7 (1-877-726-4727). Hable con una persona en vivo de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Hora del este.
- Mental Health America: [www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net). Llame al 1-800-969-6642.
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI): [www.nami.org](http://www.nami.org). Correo electrónico: <mailto:info@nami.org> o llame al 1-800-950-6264.

### **Conozca más sobre la salud mental**

¿Quiere conocer más sobre la salud mental? Puede encontrar ayuda en [www.mentalhealth.gov](http://www.mentalhealth.gov).

*Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*