

Descripción de las Condiciones de Salud Mental

¿Qué es una enfermedad mental?

Una persona padece una enfermedad mental cuando presenta uno o más síntomas que afectan sus pensamientos, sentimientos o conductas. Estos síntomas deben causar dificultades con las exigencias y rutinas normales de la vida. La enfermedad mental a veces es causada por un evento directo, pero puede aparecer “de repente”.

Señales tempranas de alerta de ansiedad y depresión

Señales de advertencia de	Síntomas de Ánimo 	Síntomas Físicos 	Síntomas Cognitivos 
Ansiedad	Asustado Temeroso Irritabilidad Sensación de impotencia	Inquietud, sensación de nerviosismo Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria Tensión muscular Falta de energía/fatiga Dificultades para dormir	Preocupación excesiva Perdido en pensamientos Pensamientos intrusivos Problemas de concentración y memoria
Depresión	Tristeza Ira Irritabilidad Desesperanza	Problemas con el sueño Cambios en el apetito Falta de energía/fatiga Dolores y molestias corporales	Falta de concentración y memoria Disminución del interés en actividades que antes disfrutaba Sensación de inutilidad Sensación de que no vale la pena vivir

Reconociendo el Mal Uso de Sustancias

- Existen formas saludables y no saludables de controlar el estrés, la ansiedad y la depresión.
- El consumo de sustancias como el tabaco, el cannabis, el alcohol y otras drogas sin receta es una forma en que las personas manejan el estrés de forma poco saludable.
- Las personas recurren a sustancias cuando se sienten estresadas porque nos hacen sentir mejor. Influyen en las sustancias químicas del cerebro que controlan el placer y los sentimientos positivos. Proporcionan un “escape” de los sentimientos y pensamientos desagradables.
- Aquí hay una lista de señales de advertencia de que las sustancias se están usando de manera no saludable:



Cuándo buscar ayuda y apoyo

- Cuándo buscar ayuda y apoyo
- Experimenta una disminución significativa en su calidad de vida
- No estás sintiendo alegría
- Tienes pensamientos de que la vida no vale la pena vivirla
 - Busque ayuda inmediatamente a través de la línea de crisis o hablando con amigos o familiares

Recursos de Salud Mental en Colorado

Línea de ayuda 988

988 es un servicio gratuito y confidencial disponible para cualquier persona que esté atravesando una crisis emocional, de salud mental o por consumo de sustancias. Llamar o enviar un mensaje de texto al 988 conecta a las personas con la línea de ayuda para casos de suicidio y crisis

Colorado Crisis Service

- Brinda apoyo gratuito, confidencial e inmediato de profesionales capacitados y especialistas pares, llamando al 844-493-TALK (8255) o enviando un mensaje de texto con la palabra TALK al 38255. Están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- Las personas también pueden buscar servicios en persona en sus centros sin cita previa, independientemente de su capacidad financiera.
- Los motivos más comunes por los que las personas se comunican con nosotros incluyen depresión, duelo y pérdida, autolesiones, pensamientos suicidas, acoso escolar, estrés, preocupaciones sobre la crianza de los hijos, trauma, consumo de drogas y alcohol, problemas de relación, crisis familiar, ansiedad, violencia doméstica, falta de vivienda, discapacidad, preocupaciones por un amigo o familiar, apoyo para la recuperación y preguntas sobre recursos.
- Para obtener más información, visite <https://coloradocrisiservices.org/>

Programa de Refuerzo Comunitario y Capacitación Familiar (CRAFT)

- Un recurso gratuito que brinda apoyo a los familiares y amigos de personas que luchan contra un trastorno por consumo de sustancias.
- Para encontrar un contacto de CRAFT en su comunidad, visite: <https://bha.colorado.gov/behavioral-health/CRAFT>

Centros de Salud Mental Locales

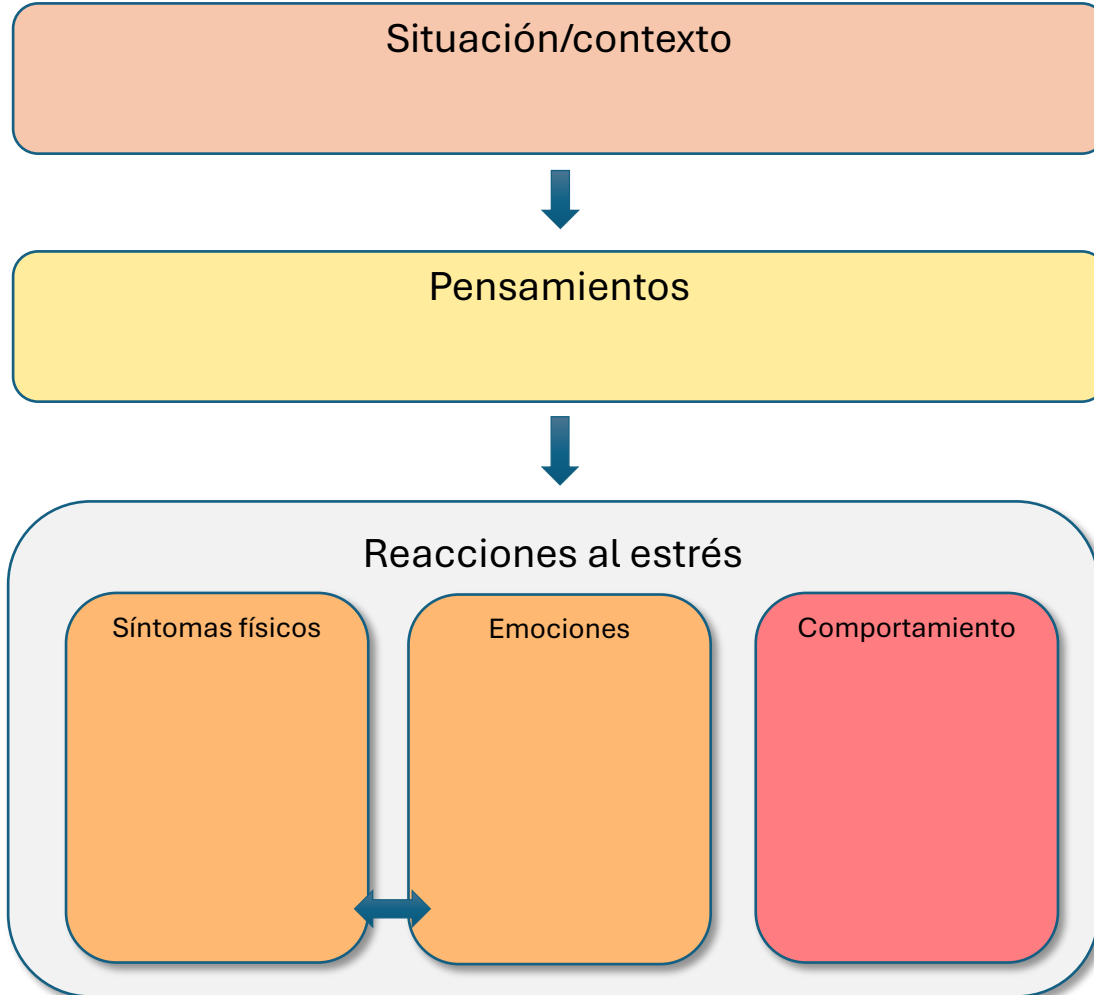
Nombre / Sitio web / Teléfono	Información Adicional
Aurora Mental Health Center aumhc.org 303-617-2300	• Escala de descuentos para residentes de Aurora; se aceptan Medicaid/Medicare; no se requiere seguro. • Terapia individual, grupal y familiar, medicamentos, servicios residenciales, atención de relevo, servicios vocacionales, centro de bienestar para refugiados
Centers for Counseling and Family Therapy (Regis University) 303-964-6295 (Thornton) 719-264-7027 (Colorado Springs)	• Descuento de hasta \$30; nadie será rechazado por no poder pagar; no se aceptan seguros. • Servicios terapéuticos para jóvenes, adultos y familias

Community Reach Center communityreachcenter.org 303-853-3500	• Escala de descuentos basada en los ingresos; se aceptan Medicaid/Medicare. • Servicios para niños, jóvenes y familias, asesoramiento ambulatorio, consumo de sustancias, servicios de crisis, vivienda, servicios vocacionales
Counseling and Educational Services Clinic (Univ of Denver) morgridge.du.edu/counseling-educational-services-clinic/ 303-871-2528 (counseling services) 303-871-6395 (assessment services)	• Escala de descuento de \$5 a \$30 • Servicios de terapia, evaluaciones psicológicas y de discapacidades de aprendizaje
CU Denver Psychology Clinic https://clas.ucdenver.edu/psychologyclinic/ 303-315-7080	• Escala de descuentos de \$5 a \$25. • Terapia individual para adultos, niños y adolescentes; servicios para personas con afecciones médicas que generan estrés; servicios de evaluación integral
El Centro de las Familias mhcd.org/el-centro 303-504-1900	• No se rechazará a nadie por no poder pagar; se acepta Medicaid/Medicare. • Evaluación/tratamiento para mayores de 5 años; terapia individual, familiar y grupal; atención psiquiátrica; gestión de casos; Grupo de prevención del suicidio Voz y Corazón
Maria Droste Counseling Center mariadroste.org 303-867-4600	• Tarifas con descuento disponibles; se aceptan Medicaid/Medicare. • Terapia individual, familiar, infantil y de adicciones
Mental Health Center of Denver mhcd.org 303-504-7900	• Se aceptan Medicaid/Medicare; \$30 al mes para personas sin seguro; no se rechaza a nadie. • Terapia, niños y familias, programas de prevención del suicidio, medicación, servicios de vivienda, tratamiento residencial
Professional Psychology Clinic (University of Denver) du.edu/gspp/services/ppc.html 303-871-2528	• Escala móvil de \$15 a \$70; Medicaid solo para terapia. • Psicoterapia y pruebas psicológicas proporcionadas por estudiantes de doctorado. Especialidades en cáncer, trauma, veteranos y sobrevivientes de desastres internacionales

Promesa Semanal – Semana 2

Esta semana, aumente su conciencia sobre las situaciones que lo llevan a sentirse ansioso, triste o estresado, así como la forma en que el estrés afecta sus pensamientos, sentimientos y comportamientos..

1. ¡Aquí hay un diagrama en blanco que puedes intentar completar tú mismo!



2. Practica tu ejercicio de relajación y evalúa tu tensión antes y después (0 = sin tensión, 10 = muy tensa). Regístrala en la tabla que aparece a continuación.

Ejercicio de relajación que practiqué esta semana: _____

(completar días)							
Antes de la relajación							
Después de relajación							