

ESTAR BIEN

NO ESTAR BIEN

- ● ● Una herramienta esencial para el día a día



Actividades y recursos para el bienestar mental y emocional, la angustia relacionada con las catástrofes, la ansiedad, la depresión, el autocuidado y el afrontamiento

Agradecimiento especial

Este proyecto ha sido financiado por Mental Health America National en colaboración con West Fraser, una empresa mundial diversificada de productos de madera.

Mental Health America en Montgomery (MHAM) y sus miembros son defensores que trabajan para apoyar a las personas con enfermedades mentales y promover una buena salud mental a través de una variedad de servicios. Acceda a más recursos en mhamontgomery.org.



Índice

Panorama de la salud mental	2
Autoevaluación rápida	5
Bienestar mental y emocional	8
Bienestar mental y enfermedad mental	10
Actividad: Autoevaluación	13
Actividad: Angustia relacionada con el trauma	15
Estres y ansiedad	18
Aumentar el bienestar	21
Las redes sociales y su salud mental	25
Depresión	28
Actividad: Pensamientos depresivos	30
Duelo y pérdida	32
Actividad: El ciclo del duelo	33
Soledad y aislamiento	34
Estrés postraumático	36
Técnicas de afrontamiento	38
Autocuidado	46
Actividad: Mi autocuidado diario	49
Pedir ayuda	50
Actividad: Defina su pueblo	51
Actividad: Identificar sus necesidades	53
Hable con consejeros espirituales	54
Información específica para hombres	60
Recursos	66

Panorama de la salud mental

Admitámoslo, nadie quiere hablar de salud mental. El estigma y la incomprensión pueden hacer que las personas no busquen ayuda ni hablen de su bienestar mental hasta que se encuentran en una crisis. La salud mental no es diferente de cualquier otro aspecto de la salud.

A menudo la gente siente que el tema es tabú, lo que conduce a la soledad, enfermedades, problemas de relación y autolesiones. Si usted, o un ser querido, tiene problemas de salud mental, puede sentirse solo y como si a nadie le importara o comprendiera.

Datos breves: ¿sabía que...?

- Anualmente, 1 de cada 5 adultos estadounidenses tendrá un trastorno de salud mental diagnosticado.
- El 46% de los estadounidenses padecerá una enfermedad mental diagnosticable a lo largo de su vida.
- 42,5 millones de estadounidenses padecen trastornos de ansiedad y 22,5 millones padecen depresión grave.
- Más de la mitad de los adultos estadounidenses con enfermedades mentales no buscan tratamiento.
- El suicidio es la undécima causa de muerte en U.S.

- Los factores de riesgo de las enfermedades mentales incluyen los genes, la biología, el entorno y el estilo de vida.

Este manual ha sido diseñado para informar a usted y a sus seres queridos sobre la salud mental, el bienestar mental y la importancia de tratar la salud mental como la salud física. Utilice este manual para dejar atrás el estigma público y propio, aprender sobre salud mental, aprender a practicar un buen bienestar mental y capacitarse para buscar ayuda en caso necesario.

Al igual que cualquier otra enfermedad, las enfermedades mentales pueden empeorar si no se tratan. Hay fases de la enfermedad mental que, en última instancia, pueden llevar a la pérdida del trabajo, de las relaciones, a costosas hospitalizaciones, al encarcelamiento e incluso a la muerte.

Si siente estrés, tristeza o ansiedad durante este tiempo, no está solo.

Es natural sentir estrés, ansiedad, pena y preocupación en momentos difíciles. Sin embargo, sentir emociones fuertes o estar estresado durante largos periodos de tiempo puede tener efectos negativos en su salud.

Aprender a sobrellevar la situación de forma saludable le ayudará a usted, a sus seres queridos y a quienes le rodean a ser más resistentes. Puede ayudarse a sí mismo, a los demás y a su comunidad compartiendo la

información de que figura en este manual.

Recuerde, está bien no estar bien.

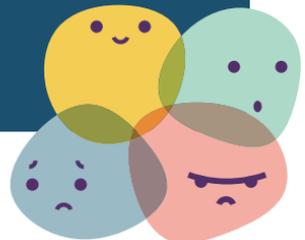
Hay recursos disponibles para ayudarlo. No está solo. Si usted o alguien que usted conoce está luchando o en una crisis, la ayuda está disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

Mantenerse hidratado mejora el bienestar mental

- El 73% del cerebro es agua.
- La deshidratación puede afectar a la función cerebral.
- Se recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Señales de deshidratación

- Piel seca
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Irritabilidad
- Sequedad de boca
- Sed



Autoevaluación rápida: ¿Necesita ayuda?

¿Tiene síntomas leves que han durado MENOS de dos semanas?

- Sentirse un poco triste o decaído
- Sentirse decaído pero aún capaz de trabajar, cuidar de sí mismo y de la familia
- Problemas para dormir
- Sentirse irritable y de mal humor

Si es así, estas son actividades de autocuidado que pueden ayudarle:

- Hacer ejercicio
- Comprometerse socialmente con los demás
- Dormir con un horario regular
- Comer sano
- Compartir con un amigo o familiar de confianza
- Practicar la meditación, la relajación y la atención plena

Si estos síntomas no mejoran o parecen empeorar después de dos semanas de actividades de autocuidado, entonces es posible que necesite hablar con su proveedor de atención médica.

¿Tiene síntomas graves que duren **MÁS DE dos semanas** y que interfieren en su vida diaria?

- No dormir
- Cambios en el apetito que provocan una pérdida o un aumento de peso no deseados
- Lucha para levantarse de la cama por las mañanas debido al estado de ánimo
- No es capaz de concentrarse o tomar decisiones
- Pérdida de interés por las cosas que normalmente disfruta
- Incapaz de realizar funciones y actividades diarias
- Pensamientos de muerte o autolesión

Comuníquese con su médico o con un profesional de la salud mental si estos son los problemas a los que se enfrenta. También puede encontrar recursos en este manual.





Escanee el código o visite screening.mhanational.org para someterse a una prueba privada y confidencial de Mental Health America.

ESCANEAR

Concéntrese en la respiración

Concéntrese en su respiración mientras entra y sale de su cuerpo.



HABLEMOS DE

- • • Bienestar mental y emocional





La salud mental y emocional es tan importante como la salud física. Una buena salud mental y emocional aumenta la felicidad y la fortaleza.

Comprender la salud mental

Su salud mental es cómo se siente en su corazón y en su mente. Siempre está cambiando. Un día puede estar feliz y otro triste.

La mayoría de nosotros experimentamos problemas de salud mental. Es normal. A veces, son más graves y pueden afectar a las emociones y a la forma de pensar y actuar.

Es importante saber cuándo uno necesita ayuda para mantener una buena salud mental y emocional. Está bien no estar bien.

También está bien pedir ayuda y ofrecer ayuda a otros que tienen problemas de salud mental y emocional.

Bienestar mental

El bienestar mental se refiere a la capacidad de un individuo para hacer frente a las tensiones normales de la vida. Esto incluye ser capaz de trabajar de forma productiva y contribuir a la comunidad.

El bienestar mental es una parte esencial de la salud general. Es tan importante como una dieta sana, el sueño y el ejercicio. Hacer de su salud mental una prioridad no es una señal de debilidad, sino un acto de fortaleza.

Enfermedad mental

Por enfermedad mental se entienden los trastornos mentales diagnosticables que incluyen alteraciones del pensamiento, el estado de ánimo o el comportamiento asociado con angustia y/o deterioro del funcionamiento.

Una enfermedad mental es una afección que puede afectar al estado de ánimo, los pensamientos, las emociones y el comportamiento. Se convierte en enfermedad cuando es grave o se prolonga en el tiempo y la diagnostica un profesional cualificado. Ejemplos comunes de enfermedades mentales son la ansiedad, la depresión, los trastornos bipolares, el trastorno por estrés

postraumático (TEPT), la esquizofrenia y el trastorno por consumo de sustancias. Las enfermedades mentales son reales y tratables.

Etapa 1	Síntomas leves y señales de alerta.
Etapa 2	Los síntomas aumentan en frecuencia y gravedad e interfieren en las actividades y funciones vitales.
Etapa 3	Los síntomas empeoran con episodios recurrentes y recurrentes acompañados de graves trastornos en las actividades y funciones cotidianas
Etapa 4	Los síntomas son persistentes y graves y han puesto en peligro la propia vida

Si atendemos a las personas que presentan síntomas iniciales de problemas de salud mental, es posible evitar que estos se agraven o lleguen a afectar significativamente su vida. Existen factores de riesgo que pueden predisponer al desarrollo de una enfermedad mental, al igual que ocurre con otras enfermedades físicas. Actuar ANTES de llegar a la etapa 4 es clave, y el primer paso consiste en realizar pruebas de detección.

Una revisión médica anual o un examen físico son prácticas habituales para muchas personas, pero estos chequeos suelen centrarse únicamente en la salud física.

Para cuidar su bienestar integral, es fundamental también autoevaluar su salud mental y emocional, y prestar atención a cualquier cambio. En el mundo actual, no está solo si se siente cansado, abrumado o estresado. Aprender a reconocer los síntomas y adoptar habilidades de afrontamiento como parte de su rutina diaria puede marcar una gran diferencia en su bienestar.

Visite screening.mhanational.org para someterse a una prueba privada y confidencial de Mental Health America.

ACTIVIDAD:

Autoevaluación

Instrucciones: A continuación encontrará algunas señales y síntomas que pueden tenerle estresado por diversos motivos. Marque con una cruz cada sensación que haya tenido en los últimos 30 días y luego cómo se siente ahora. Si estos sentimientos le causan problemas en su vida o duran más tiempo, puede que desee informar a su médico o a otro profesional de la salud.

**Sentido
durante los
últimos 30
días**

**Sintiendo
ahora**

Sentirse al límite

Agotamiento

No querer tomar decisiones

Dificultad para dormir

Falta de satisfacción o disfrute con el trabajo

Sentirse desconectado de los compañeros de trabajo, los clientes o de la familia.

Ira e irritabilidad

No sentir simpatía ni empatía

Aumento del consumo de alcohol o drogas

Los acontecimientos traumáticos o que ponen en peligro la vida afectan a cada persona de forma diferente. Si no se tratan, los síntomas pueden no aparecer hasta más tarde, no necesariamente después del suceso traumático. Si tiene pensamientos abrumadores, cambios de humor o problemas de comportamiento que le preocupan a usted o a sus seres queridos, es posible que desee buscar ayuda profesional.

Es importante comprender que algunos trastornos mentales pueden deberse a un trauma o iniciarse en la infancia y pueden ser desencadenados por la genética. Otros factores de estrés, como las catástrofes, los problemas de pareja, la pérdida del trabajo o el acoso escolar, también pueden provocar trastornos relacionados con traumas.

Si ha experimentado estos problemas de forma intermitente o durante más de dos semanas, puede buscar ayuda profesional. No hay nada malo, ni vergonzoso, en buscar ayuda.

ACTIVIDAD:

Angustia relacionada con el trauma

Instrucciones: Marque la casilla de cualquier síntoma que haya tenido durante o después de los acontecimientos traumáticos y marque si aún lo siente.

Sentidos durante un acontecimiento vital	Sintiendo ahora	Señales y síntomas físicos de la angustia relacionada con el traumatismo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dolor de estómago o diarrea
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cambios en los hábitos alimentarios
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dolores de cabeza u otros dolores sin causa clara
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nerviosismo o agitación
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problemas para conciliar el sueño, para permanecer dormido, dormir demasiado o problemas para dormir

Sentidos durante un acontecimiento vital	Sintiendo ahora	Señales y síntomas cognitivos de la angustia relacionada con la catástrofe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dificultad para recordar cosas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dificultad para recordar cosas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Confusión
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problemas para tomar decisiones

Sentidos durante un acontecimiento vital	Sintiendo ahora	Señales y síntomas emocionales de la angustia relacionada con la catástrofe
---	------------------------	--

Ansiedad y miedo

Tristeza abrumadora

Ira

Culpa

Entumecimiento e incapacidad para sentir alegría o tristeza

Sentidos durante un acontecimiento vital	Sintiendo ahora	Señales y síntomas conductuales de la angustia relacionada con la catástrofe
---	------------------------	---

Aumento o disminución de los niveles de actividad y disminución de la resistencia

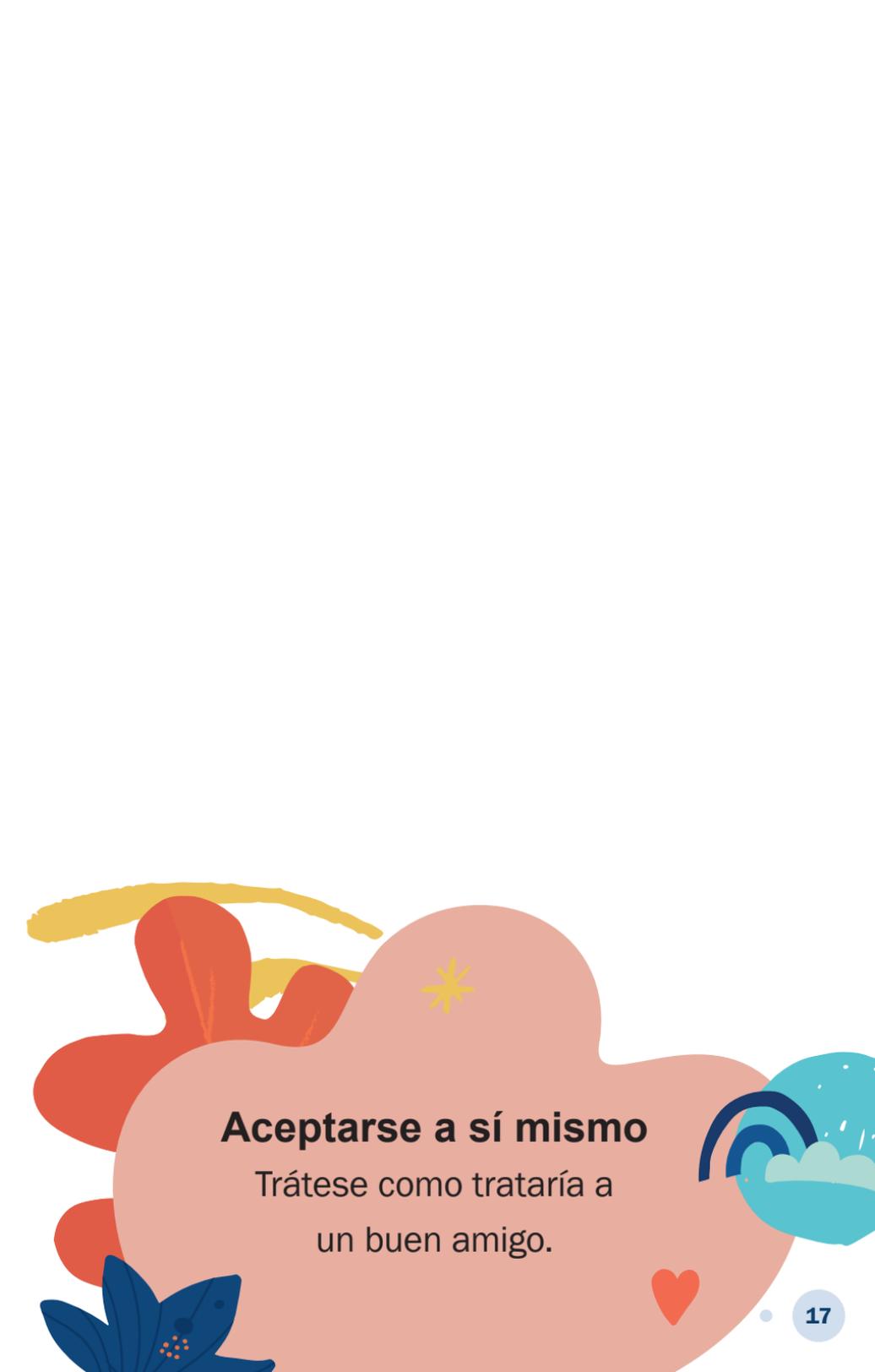
Llanto frecuente

Consumo de alcohol o drogas para escapar de los sentimientos

Ataques de ira

Deseo de estar solo la mayor parte del tiempo y autoaislamiento

Conducta de riesgo



Aceptarse a sí mismo

Trátese como trataría a
un buen amigo.

ESTRÉS Y ANSIEDAD

-
-
- **Cómo identificar y manejar el estrés y la ansiedad**





La vida es estresante. Sin embargo, debemos aprender a afrontarlo. No controlar el estrés o la ansiedad puede dar lugar a problemas de salud mental más graves.

Diferencias entre estrés y ansiedad

Estrés:

- Es una sensación de tensión emocional o física
- Es una respuesta a una causa externa, como tener una discusión o que no funcione el coche
- Puede provenir de cualquier acontecimiento o pensamiento que le haga sentirse frustrado, enfadado o nervioso
- Desaparece una vez resuelta la situación
- Puede ser positivo, como cuando le ayuda a cumplir un plazo o a evitar un peligro
- Puede ser negativo, como cuando interfiere con el sueño

Ansiedad:

- Suele ser una reacción al estrés
- Implica una sensación persistente de inquietud y temor
- Que no desaparece
- Es constante incluso cuando no existe una amenaza real
- Puede interferir en la forma en que vive su vida, como hacer que evite cosas y personas que le gustan
- Puede causar síntomas físicos negativos

Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar al bienestar mental y físico. Puede experimentar síntomas como:

- Preocupación excesiva
- Dolor corporal
- Olvido
- Hipertensión arterial
- Tensión
- Pérdida de sueño
- Dolor de cabeza
- Corazón acelerado

Reconozca lo que le causa estrés. Los factores estresantes más comunes son:

- Problemas de dinero o trabajo
- Problemas matrimoniales o de pareja
- Salud o enfermedad
- Nacimiento de un hijo
- Un familiar o amigo enfermo
- Mudanza

Aumentar el bienestar para combatir el estrés y la ansiedad

Hacer pequeñas cosas cada día puede ayudarle a sobrellevar la situación y repercutir positivamente en su bienestar mental y emocional. Aquí compartimos algunas formas de practicar el autocuidado:

Seguir una rutina

Duerma y despiértese a horas regulares para asegurarse de que descansas lo suficiente. Las rutinas conducen a otros hábitos saludables.

Salga a caminar

Levanta el ánimo, despeja la mente y estimula el flujo sanguíneo al cerebro y al cuerpo.

Escribir un diario

Escriba sus sentimientos para comprenderlos mejor. Un diario es una forma de expresar sus miedos y desahogar sus frustraciones. Poner las emociones por escrito puede ayudarle a identificar y resolver sus problemas.

Coma comida sana

Las frutas, las verduras y los “alimentos para el cerebro”, como los frutos secos, el pescado graso y las legumbres,

son saludables. También pueden ayudarle a mantenerse mentalmente en forma. Las bebidas energéticas, los alimentos azucarados, los refrescos y el alcohol pueden hacer que se sienta más ansioso o irritable.

Apague el teléfono

No tiene por qué estar disponible para todo el mundo cada minuto del día. Desconecte cuando sienta que necesita recargarse.

Salga afuera

Pasar tiempo al aire libre puede ayudar a reducir el estrés. Cuidar de los animales domésticos, pasear por el parque y trabajar en el jardín son actividades que alivian el estrés.

Escuche música

Escuchar música puede levantarle el ánimo o proporcionarle una sensación de calma, según el tipo de música que le guste.

Pase tiempo con amigos

Las amistades proporcionan apoyo y nos hacen sentir queridos y apreciados. Incluso una llamada rápida a un amigo puede hacer que se sienta mejor.

Duerma lo suficiente

El sueño es necesario para una buena salud mental, física y emocional. Evite los aparatos electrónicos y la cafeína antes de acostarse. Mantenga un horario de sueño regular para conseguir un sueño de buena calidad.



Las redes sociales y su salud mental

Para algunas personas, las redes sociales son una forma positiva de relacionarse con amigos y familiares y pueden ayudar a combatir la soledad. Consultar Instagram, Facebook, TikTok y otras redes sociales se ha convertido en parte de nuestra rutina diaria. Si siente ansiedad, tristeza, frustración o una mayor soledad al estar en las redes sociales, es posible que desee tomarse un descanso o cambiar su relación con la comunicación en línea.

Autoevaluación:

- ¿Cuántas veces al día revisa las redes sociales?
- ¿Cuántas horas al día está en las redes sociales?
- ¿Cómo le hace sentir?
- ¿Cuánto tiempo está en Internet al día?
- ¿Interfiere con su sueño o sus relaciones?

La adicción a Internet y a las redes sociales se produce cuando se utilizan en exceso y se convierten en un comportamiento compulsivo que puede provocar problemas de salud mental. Analice sus respuestas y determine su relación con Internet y las redes sociales.

Utilice las redes sociales de forma segura reduciendo el tiempo que pasa frente a ellas. Aproveche ese tiempo para visitar a familiares y amigos, mejorar sus habilidades de afrontamiento y adaptarse a un estilo de vida saludable.

A continuación le ofrecemos algunos consejos para reducir el tiempo que pasa frente a una pantalla:

- Limite las redes sociales a 30 minutos al día.
- Configure la aplicación de su teléfono para que establezca límites de tiempo y no muestre notificaciones.
- No se quede pegado al teléfono. Déjelo en otra habitación durante un tiempo.
- Elimine aplicaciones.
- Borre de su lista de amigos o bloquee a las personas que le hacen sentirse mal consigo mismo, frustrado o enfadado.
- Practique una desintoxicación mental.

Instrucciones: A continuación se indican formas saludables de afrontar el estrés. Rodee con un círculo cualquiera de las recomendaciones que sigue actualmente.

- Tómese un descanso de las noticias, incluso en las redes sociales. Es bueno estar informado, pero la constante información desalentadora puede ser molesta.
- Manténgase en contacto con la familia y los amigos.
- Coma muchas frutas y verduras, proteínas magras, cereales integrales y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Limite las grasas saturadas, el colesterol, la sal y los azúcares añadidos.
- Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana. Esto puede mejorar su sueño.
- Muévase más y siéntese menos. Toda actividad ayuda.
- Respire hondo, haga estiramientos o practique la meditación.
- Limite el consumo de alcohol.

- Evite el consumo de medicamentos recetados de forma distinta a la prescrita. No tome la receta de otra persona ni consuma drogas ilegales.
- Evite fumar y consumir productos del tabaco.
- Siga acudiendo regularmente a sus citas médicas..

¿Sabía que...?

- La vitamina D de la luz solar ayuda al cuerpo a producir serotonina, que afecta al estado de ánimo.
- Ayudar a los demás puede ayudarle a sentirse mejor.
- Caminar sólo 30 minutos al día puede mejorar su estado de ánimo.
- Beber agua y mantenerse hidratado es importante para la concentración y la estabilidad emocional.
- Los plátanos, los frutos secos y el pescado graso (como el salmón) son alimentos que pueden ayudarle a mantenerse mentalmente bien.
- Ser agradecido puede aumentar sus sentimientos de bienestar.

DEPRESIÓN

-
-
- Identificar y afrontar la depresión





La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta a la forma de sentir, pensar y comportarse. Puede provocar diversos problemas emocionales y físicos. La depresión es algo más que “la melancolía”. No es una debilidad y no desaparecerá fácilmente. Los síntomas de depresión que duran más de dos semanas deben consultarse con el médico. La mayoría de las personas con depresión empiezan a sentirse mejor con medicación, terapia o ambas.

Síntomas de la depresión

- Pensamientos de hacerse daño
- Fatiga
- Problemas de concentración
- Sentimientos de culpa e inutilidad
- Pérdida de interés por las cosas que le producen alegría
- No poder dormir
- Irritabilidad
- Comer en exceso o pérdida de apetito

ACTIVIDAD:

Pensamientos depresivos

Instrucciones: A continuación encontrará pensamientos y sentimientos comunes asociados a la depresión. Marque la casilla correspondiente a cada uno de los pensamientos y sentimientos que haya tenido.

Me siento terriblemente solo todo el tiempo, incluso cuando estoy con amigos y seres queridos.

Estoy agotado todo el tiempo.

Tengo una abrumadora sensación de tristeza ante la vida.

Estoy agotado todo el tiempo.

Siento que nunca volveré a ser feliz, aunque sé que no es cierto.

Me siento incomprendido y avergonzado.

Siento que todo es inútil.

Lo único que quiero es irme a casa, acurrucarme y dormirme para siempre.

Lo que puede hacer contra la depresión

- Informe a su médico. La depresión puede durar años si no se trata. Existen tratamientos para ayudarle a enfrentar la depresión.
- Fíjese objetivos realistas. Establezca prioridades. Divida las cosas en pequeñas tareas y afróntelas de una en una.
- Intente estar con otras personas. Hable con alguien.
- Deje que su familia y amigos le ayuden.
- Participe en actividades que le hagan sentirse mejor, como el ejercicio, la iglesia, el cine, los deportes y las actividades sociales.
- No tome decisiones importantes hasta que se le pase la depresión.
- Puede tardar un poco en conseguir su primera cita con un profesional de la salud mental. No se desespere.
- Una vez que sea un paciente, las citas serán más fáciles de hacer.

Duelo y pérdida

A lo largo de nuestra vida, todos experimentamos pérdidas y aflicciones que, entre todas las tensiones de la vida, pueden poner a prueba nuestra resistencia. El duelo es doloroso y a menudo nos deja con la duda de si el dolor terminará alguna vez. La muerte de un ser querido o de una mascota, el fin de una relación y la pérdida de un empleo son pérdidas que pueden causar dolor.

El dolor emocional de una pérdida puede causar ansiedad, cansancio extremo, depresión y pensamientos suicidas. Incluso puede provocar síntomas físicos como cambios en el apetito, dolor en el pecho y dificultad para pensar. La experiencia del duelo es diferente para cada persona. La mayoría de las personas no saben cómo hablar del duelo y a menudo evitan a los demás porque no saben qué decir. Obtener ayuda de un consejero de duelo, consejero espiritual o grupo de apoyo es importante para ayudarlo a seguir adelante después de experimentar la pérdida. No tiene por qué hacerlo solo.

El ciclo del duelo

El modelo de duelo de Kubler-Ross consta de cinco etapas de respuesta a la pérdida. Son la negación, la ira, la negociación y la depresión.

Instrucciones: A continuación le ofrecemos un ejercicio que le ayudará a elaborar sus propias etapas del duelo. Piense si ha tenido alguno de estos pensamientos. Considere la posibilidad de hacer esto incluso si tiene un duelo no resuelto de su pasado.

- Negación: “Esto no puede estar pasando.”
- Ira: “¿Por qué me está pasando esto a mí?”
- Negociación: “Haré lo que sea para cambiar esto.”
- Depresión: “¿Qué sentido tiene seguir después de la pérdida?”
- Aceptación: “Sé lo que ha pasado. No puedo cambiarlo. Ahora tengo que afrontarlo.”

Ahora, escriba sus propios pensamientos y experiencias:

Soledad y aislamiento

Sentirse solo y estar socialmente aislado son dos experiencias diferentes.

- El aislamiento social es la falta de contactos sociales y/o pocas personas con quien relacionarse de forma significativa.
- La soledad implica tener sentimientos angustiosos de estar solo o separado de los demás.

El Cirujano General ha declarado una epidemia de soledad. Esto se debe al aumento del número de personas que declaran sentirse solas y a las repercusiones del aislamiento social y la soledad en la salud pública.

Algunas personas creen que los adultos mayores son los que corren mayor riesgo de sentirse solos y otros que esto se debe al aislamiento social. Sin embargo, los adultos jóvenes afirman sentirse solos un 50% más que los adultos mayores de 65 años.

Los grupos de mayor riesgo son los que:

- Viven solos o no pueden salir de casa
- Rompen una relación o se divorcian
- Fallece un ser querido
- Empiezan en un nuevo colegio o cambian de trabajo
- Se mudan a una nueva zona o viven en un barrio rural o inseguro

- Se convierten en padres
- Ya tienen problemas de salud mental

Todo el mundo necesita interacciones sociales para prosperar. No ocuparse de los sentimientos de soledad puede causar problemas de salud física y mental. Si se siente solo, hay cosas que puede hacer para disminuir la soledad que siente.

Consejos para combatir la soledad

- Únase a grupos sociales o clubes o sea voluntario.
- Mantenga un horario regular.
- Aprenda una nueva habilidad o afición.
- Apúntese a una clase o a un grupo de apoyo.
- Tenga un animal de compañía.
- Dé prioridad a su bienestar.

Actividades en solitario

- Tenga una cita consigo mismo.
- Cocine para usted.
- Plante un jardín.
- Escuche música y baile.
- Únase a una clase en línea o a un grupo de apoyo.
- Hable con su poder superior como si fuera un amigo.
- Coloque afirmaciones positivas diarias en su casa.

Estrés post-traumático (TEPT)

El TEPT se considera un trastorno de ansiedad.

Puede afectar a cualquier persona que haya sufrido o presenciado un acontecimiento traumático, como una guerra, una agresión sexual, malos tratos en el hogar, otras formas de violencia, catástrofes naturales, traumas infantiles, accidentes graves y acoso escolar.

Una de cada 11 personas será diagnosticada de TEPT a lo largo de su vida. Las mujeres son dos veces más propensas a padecerlo. Las personas con TEPT pueden revivir los sucesos en flashbacks o pesadillas. También pueden sentirse tristes, enojadas y asustadas. Puede que no quieran salir de casa ni relacionarse con los demás.

Detecte el TEPT en screening.mhanational.org.

El TEPT puede alterar su vida cotidiana y la de sus amigos y seres queridos. Es importante buscar tratamiento si experimenta estos síntomas. Si cree que padece TEPT, es importante que busque ayuda para poder iniciar un proceso de recuperación.

TEPT en veteranos

Los veteranos pueden encontrarse luchando contra heridas invisibles como el TEPT, lesiones cerebrales y/o depresión y ansiedad. Acontecimientos traumáticos

como accidentes, explosiones de artefactos explosivos improvisados, traumas sexuales militares o la muerte de otros miembros del servicio pueden causar problemas que pueden provocar un dolor emocional y mental duradero.

Los veteranos que tienen o creen que pueden tener una herida invisible como el TEPT disponen de tratamientos y apoyo eficaces.

Síntomas comunes de las heridas invisibles

- Pesadillas, problemas para dormir
- Recuerdos, pensamientos o imágenes intrusivas
- Problemas de ira
- Reacciones de sobresalto
- Sentirse constantemente demasiado alerta o al límite
- Evitar multitudes, reuniones sociales, conducir u otros posibles desencadenantes
- Ataques de ansiedad o pánico
- Abuso de drogas o alcohol



Técnicas de afrontamiento

Las habilidades de afrontamiento son actividades que puede utilizar para reducir los pensamientos difíciles. Estas habilidades también pueden ayudarle a seguir adelante cuando pase por momentos difíciles.

Cada persona es diferente, por lo que no todas las habilidades funcionan para todos. Es importante probar algunas de ellas. Encuentre lo que funciona para usted. No se olvide de utilizar estas habilidades cuando esté demasiado estresado.

Habilidades de afrontamiento rápidas para un tiempo de descanso personal

Cosas rápidas que puede hacer cuando está estresado, dolido, disgustado o a punto de estallar:

- Inspire y espire lentamente
- Cuente hacia atrás desde 20
- Dese un abrazo
- Dígase a sí mismo que sus pensamientos son sólo pensamientos
- Tensión y relajación
- Enraizamiento: Nombre 5 cosas que pueda ver, oír y sentir Hable consigo mismo (“Puedo manejar esto”)

- Póngase una goma elástica en la muñeca
- Piense en algo divertido
- Imagine una escena positiva
- Flexiones de araña (ponga los dedos de una mano contra los dedos de la otra y empuje hacia dentro y hacia fuera)

ACTIVIDAD:

Técnicas de afrontamiento

Instrucciones: A continuación encontrará una lista de actividades que pueden ayudarle a afrontar el estrés y la ansiedad. Marque la casilla correspondiente a cada una de las actividades que haya probado. Puedes escribir sus propias ideas en los espacios proporcionados.

- Llame o visite a amigos o seres queridos
- Duerma una siesta, dése un baño o una ducha caliente
- Escuche música, baile y/o cante
- Cocine, cultive o trabaje en el jardín
- Recite devocionales diarios o rece
- Escriba en su diario
- Vea un vídeo divertido o lea algo que le haga gracia
- Tome un paseo, haga estiramientos o practique un juego o deporte
- Enumere las cosas por las que estoy agradecido y que me dan alegría
- Haga planes para el futuro y/o elabore una lista de tareas pendientes
- Respire profundamente, visualice un lugar tranquilo y/o medite.
-

Respiración profunda

La respiración profunda es una técnica de relajación que consiste en inhalar y exhalar lenta y profundamente.. Cuando se practican con frecuencia, los ejercicios de respiración profunda proporcionan un alivio instantáneo y a largo plazo del estrés y la ansiedad.

Respiración cuadrada

- Respire lentamente por la nariz mientras cuenta hasta cuatro.
- Aguante la respiración y cuente hasta cuatro.
- Exhale lentamente mientras cuenta hasta cuatro.
- Aguante la respiración y cuente hasta cuatro.
- Repita la secuencia.

Respiración abdominal

- Coloque las manos sobre el vientre.
- Respire profundamente, concentrándose en la expansión del vientre.
- Aguante la respiración durante tres segundos.
- Exhale lentamente y repita.

Escriba en un diario

Llevar un diario puede ayudarle a reflejar sus sentimientos en un papel. Puede ayudarle a describir cómo se siente. Puede utilizar un cuaderno o un ordenador para anotar sus pensamientos y sentimientos.

Puede guardar estas notas para recordarlas o compartirlas con otras personas. También puede escribirlos y romperlos o borrarlos. No importa lo que haga con ellas porque lo importante es liberar sus pensamientos y sentimientos y ayudarle a comprenderse mejor a sí mismo.

Escribir un diario puede calmar y despejar la mente. Es una forma estupenda de liberar el estrés reprimido.

Organice sus pensamientos

Escribir un diario es una forma estupenda de organizar los pensamientos y calmar la mente.



Consejos para escribir un diario

- Utilice un cuaderno, un bolígrafo o un ordenador.
- Mantenga su diario en su lugar especial.
- Sea honesto y abierto.
- Escriba sobre experiencias emocionales desagradables.
- Escriba sobre las cosas positivas de su vida.
- Si es una persona espiritual, escriba sus oraciones.

10 ideas para empezar a escribir un diario

1. ¿Cómo me siento hoy?
2. ¿Cómo quiero sentirme hoy?
3. ¿Qué es lo que más necesito?
4. ¿Cuál es mi mayor lección o logro de hoy? ¿Esta semana? ¿este mes?
5. Las cosas que me dan alegría son _____.
6. Me siento más feliz cuando _____.
7. ¿Cómo puedo tener más alegría, felicidad y paz en mi vida?
8. ¿Qué cambios necesito hacer para sentirme más sano?
9. Quiero perdonar _____.
10. La principal causa de estrés en mi vida _____.

Frasco de bendiciones

Encuentre un frasco con tapa. Adórnelo si quiere. Cada vez que reconozca algo que sea una 'bendición' en su vida, escríbalo en un trozo de papel, dóblelo y métalo en el tarro.

Vacielo y lea sus bendiciones antes de empezar el nuevo año. Durante el año, busque en su tarro de bendiciones si necesita un estímulo para escribir o compartir.

Simplemente saque una bendición y escriba sobre ella. Es una actividad divertida e instructiva para hacer con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo.

Reduzca el parloteo cerebral

Intente bloquear las voces de su cabeza que le causan angustia.



AUTOCUIDADO

-
-
- **Actividades para mejorar su bienestar**





Las actividades de autocuidado son cosas que se hacen para mantener una buena salud y mejorar el bienestar. Cuidarse a sí mismo le ayuda con su trabajo, su familia y a apoyar a otras personas que puedan necesitar ayuda.

Tipos de autocuidado

Físico

- Dormir bien lo suficiente
- Fortalecer el cuerpo con ejercicio
- Nutrir el cuerpo con alimentos sanos

Emocional

- Controlar el estrés
- Escribir un diario para organizar los pensamientos
- Practicar habilidades de defensa

Social

- Comprometerse con las amistades
- Establecer límites saludables
- Moderar la exposición a las redes sociales

Spiritual

- Tiempo a solas para reflexionar
- Oración y lectura
- Pasar tiempo al aire libre con la naturaleza

Financial

- Establecer y seguir un presupuesto
- Gestionar las finanzas
- Pagar las facturas a tiempo
- Ahorrar dinero

Work

- Administrar el tiempo
- Hacer pausas
- Equilibrar la vida laboral y personal

Personal

- Disfrutar de pasatiempos
- Fijarse metas personales
- Aprender cosas nuevas

ACTIVIDAD:**Mi autocuidado diario**

Instrucciones: Observe la siguiente tabla. A la izquierda, los sentimientos de angustia más frecuentes. A la derecha, las habilidades de afrontamiento que le ayudarán a lidiar con los sentimientos difíciles. Complete los espacios vacíos de la izquierda con otros sentimientos que haya experimentado. Escriba a la derecha las habilidades de afrontamiento que puede utilizar para ayudarle en el futuro.

Yo me siento...	Yo necesito...
Abrumado	Dar un paso atrás
Estresado	Concentrarme en relajarme
Ansioso	Practique una habilidad de afrontamiento
Triste	Ser cariñoso conmigo mismo
Enojado	Respirar hondo y relajarme
Vacio	Descansar y recargar
Roto	Encontrar lo positivo en mí mismo
Molesto	Dedicarme tiempo a mí mismo
Solo	Buscar apoyo

Pedir ayuda

Todo el mundo conoce el proverbio africano: 'Se necesita todo un pueblo para criar a un niño'. Hace falta todo un pueblo de gente para apoyarnos a cada uno en el camino de la vida. No nos importa pedir ayuda cuando nuestro cuerpo está enfermo. Es igualmente importante pedir ayuda cuando nuestra mente está estresada y estamos emocionalmente agotados. Conozca a las personas de su "pueblo" para que puedan ayudarse mutuamente.

Es importante compartir cuando siente que su salud mental y emocional está en peligro. Hablar puede ayudarnos a entender nuestras emociones y a ver las cosas de otra manera. Hablar ayuda a los demás a ayudarnos.

ACTIVIDAD:

Defina su pueblo

Pedir ayuda no es fácil. Puede que se sienta incómodo o avergonzado, pero su pueblo está ahí para apoyarle. Lo quieren y le darán la oportunidad de hablar, llorar, abrazar y reír.

USTED tiene el control cuando aprende a pedir ayuda. Es importante saber que no está solo. Su pueblo de confianza puede ayudarle.

Instrucciones: Identifique a cinco personas a las que pueda recurrir cuando se sienta abrumado, ansioso, solo o triste, y anote sus nombres a continuación.

1

2

3

4

5

¿Con quién hablar?

Cuando piense en pedir ayuda, pregúntese - “¿Realmente necesito resolver esto solo?”

Piense con quién quiere hablar.

Piense en las personas de su vida en las que puede confiar y las personas más cercanas a usted. Un familiar, un amigo o un consejero espiritual son fuentes habituales de apoyo. A veces es más fácil hablar con personas que no conoce, como un consejero profesional.

Hablar con un familiar puede abrir oportunidades sobre algunos problemas de salud mental que ellos u otros miembros de la familia hayan experimentado.

Muchas enfermedades mentales se dan en familias.

Eso no significa que vaya a tenerlo, pero puede ayudarle en su trayectoria. También puede que descubra algún acontecimiento traumático de su vida del que no era consciente. Todo esto puede ayudarle a descubrir lo que puede necesitar para seguir adelante.

El estigma ha impedido que muchas familias hablen de salud mental, no deje que esto le impida pedir ayuda a las personas en las que confía.

ACTIVIDAD: Identificar sus necesidades

Pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino de valentía. Usted tiene el control cuando decide pedir ayuda. Recuerde que pedir ayuda tiene que ver con lo que usted necesita y merece. Sus amigos y familiares le ayudarán, pero es importante saber qué tipo de ayuda necesita.

Instrucciones: Utilice las siguientes preguntas para identificar algunas áreas en las que el apoyo le beneficiaría.

Situaciones en las que necesito ayuda

Formas de pedir ayuda

Cosas que decir cuando necesito ayuda

Hable con consejeros espirituales

Muchas personas sienten la necesidad de buscar orientación espiritual cuando están estresadas. Si su inclinación es entregar sus problemas a un poder superior, ésta puede ser la salida de apoyo perfecta para usted. Un sacerdote, ministro o consejero eclesiástico no puede eliminar físicamente su ansiedad ni resolver sus problemas. Sin embargo, pueden guiarle hacia un camino de paz y fortaleza a través de la espiritualidad.

El bienestar espiritual consiste en dedicar tiempo a determinar el propósito de su vida y comprender su impacto personal en el resto del mundo. Puede encontrar su propio bienestar espiritual a través de la oración, el silencio y la meditación.

Hable con un médico

- **No espere a que su médico le hable de su salud mental y emocional.** Aproveche esta oportunidad para hablar con su médico si se siente ansioso, deprimido o incluso abrumado. Pueden ayudarle remitiéndole a un especialista en salud mental.
- **Prepárese antes de la visita.** Su médico dispone de un tiempo limitado para hablar con usted. Piense en sus preguntas y preocupaciones de antemano y escríbalas. Lleve una lista de sus medicamentos

e incluya todo lo que toma sin receta. Informe a su médico si tiene algún problema familiar de salud mental.

- **Lleve a un amigo o familiar.** A veces es útil que alguien le acompañe, sobre todo si no se encuentra bien. Puede tomar notas y recordar lo que le ha dicho el médico. También pueden darle su opinión sobre cómo cree que se encuentra.
- **Sea honesto.** Su médico sólo puede ayudarle con lo que usted le diga. Se trata de una conversación privada que es confidencial y no puede compartirse con nadie sin su permiso. Describa todos sus síntomas y cuándo empezaron. Algunos ejemplos de síntomas son:
 - Tristeza, ansiedad y mal humor
 - Desesperanza, sentimiento de culpa, inutilidad o impotencia
 - Pérdida de interés por las cosas que le gustan
 - Disminución de la energía y cansancio
 - Dificultad para dormir
 - Cambios de apetito o de peso
 - Dolores inexplicables, dolores de cabeza o problemas digestivos.
 - Pensamientos de muerte o suicidio

- **Haga preguntas.** No existe un tratamiento único. Es posible que tenga que probar diferentes cosas para encontrar lo que mejor funciona para usted. Recuerde hacer preguntas y ser sincero.



Qué decir a un amigo que tiene problemas mentales y emocionales

Todos pasamos por momentos difíciles. Puede ayudar a un amigo dejándole hablar y expresar sus sentimientos. Puede ser reconfortante dar un ejemplo de un momento en que usted o alguien que conoce tuvo dificultades y necesitó apoyo.

Escuche

Escuche atentamente a su familiar o amigo y exprésele su comprensión. Reconozca los sentimientos que está experimentando y no los descarte, aunque crea que son síntomas de la enfermedad.

Expresa esperanza

Es posible sentirse mejor. Hágales saber que hablar con ellos es el primer paso para sentirse mejor. Hágales saber que hay esperanza y que los problemas de salud mental son tratables. Dígales que está bien pedir ayuda.

Proporcione validación

Valide lo que le dicen. Respete su confianza y no comparta lo que le han dicho sin permiso. Pregúnteles cómo puede ayudarles mejor.

Muestre empatía y compasión

Recuerde que nuestro pasado, nuestras culturas y nuestras experiencias influyen en la forma en que buscamos ayuda. Algunas personas provienen de familias o culturas que consideran que pedir ayuda o buscar asesoramiento sobre salud mental es algo malo. Pensar en por qué su amigo puede no querer ayuda puede ser importante para ayudarle a encontrar apoyo.

Recomiende apoyo profesional

Anime a su familiar o amigo a hablar inmediatamente con su profesional de la salud sobre cualquier problema relacionado con la medicación. También puede ofrecerse a acompañar a su familiar o amigo a sus citas médicas y de otro tipo, si así lo desean.

No se lo cuente a nadie

Respete siempre la necesidad y el derecho a la intimidad de la persona. Una persona con una enfermedad mental tiene el mismo derecho a ser tratada con dignidad y respeto que cualquier otra persona.

Cómo responder a un amigo que necesita ayuda

- “Debe ser muy difícil”.
- “Siento que estés pasando por esto”.
- “Es normal tener estos sentimientos en este momento”.

PARA HOMBRES

- • • Información específica para hombres



¿Sabía que...?

- Seis millones de hombres estadounidenses sufren depresión cada año.
- Los hombres tienen cuatro veces más probabilidades que las mujeres de morir por suicidio.
- Los hombres son más propensos a consumir drogas o alcohol para hacer frente a sus problemas de salud mental.
- El estrés laboral y la falta de apoyo social se han relacionado con una mayor probabilidad de problemas de salud mental en los hombres.
- Los hombres son menos propensos a buscar ayuda para la depresión, el abuso de sustancias y los acontecimientos estresantes de la vida. Esto se debe a las normas sociales y culturales, a la dificultad para hablar de los problemas y a restar importancia a los síntomas.

- 1 de cada 10 hombres estadounidenses sufre rabia.
- Los problemas de salud mental tienen un mayor impacto en la salud física de los hombres.
- “Los verdaderos hombres” ¡Sí piden ayuda!

Beneficios de pedir ayuda

- Le ayuda a comprender su enfermedad.
- Reduce los síntomas y mejora la calidad de vida.
- Le da la capacidad de fijar y alcanzar objetivos.
- Mejora su capacidad para afrontar el estrés.
- Ayuda a mejorar las relaciones.
- Reduce o elimina conductas negativas y destructivas.

Cuándo buscar ayuda para la ira

- Ocurre a menudo y es intenso.
- Causa problemas en sus relaciones.
- Ha causado problemas en su trabajo.
- Ha provocado la destrucción de bienes.
- Le ha causado lesiones a usted o a otra persona.

Tres formas rápidas de controlar la ira

1. Respire profundamente con el estómago. Inhale y cuente hasta cinco. Exhale y cuente hasta cinco. Repita la operación.
2. Aléjese de los desencadenantes. Vuelva cuando esté tranquilo.
3. Cuente hacia atrás desde diez.



Cómo enfocar la salud mental de los hombres

- Captar y detenerme cuando empiezo a menospreciarme mentalmente.
- Tener conversaciones emocionalmente reales con mis hombres/amigos/hermanos.
- Aceptar que no puedo controlar las acciones de los demás. Centrarme en las mías.
- Tomar tiempo para expresar mis sentimientos en lugar de distanciarme, distraerme o evitarlos.
- Aliviar la rutina pidiendo ayuda a los demás y aceptándola libremente.
- Recordar que soy suficiente. No tengo que demostrar mi masculinidad o mi valor trabajando en exceso o siendo “duro” o “fuerte”.

Cuatro hábitos de los hombres mentalmente sanos

1. Cuerpo sano: Comer bien, hacer ejercicio, reducir el alcohol
2. Estilo de vida saludable: Equilibrar el tiempo de trabajo y de vida social
3. Mentalidad sana: Fijar objetivos, reprogramar los pensamientos negativos
4. Conexiones saludables: Centrarse en reforzar las relaciones positivas con los demás

RECURSOS

- ● ● Agencias y servicios dispuestos a apoyarlo



Salud mental en EEUU

Organización nacional dedicada a la promoción de la salud mental, el bienestar y la prevención de enfermedades. Se puede encontrar material educativo, de detección, de defensa y estadístico en mhanational.org.

Escanee el código siguiente o visite screening.mhanational.org para someterse a un examen privado y confidencial de Mental Health America.



ESCANEAR

Línea de crisis para veteranos

Apoyo confidencial en situaciones de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana, para veteranos y sus seres queridos. Formas de conectar:

- Marque 988 y pulse 1
- Envíe un texto al 838255

Teléfono de ayuda en caso de catástrofe

Para cualquier persona que sufra trastornos emocionales relacionados con catástrofes naturales o provocadas por el hombre. Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800- 985-5990 para ponerse en contacto con un consejero capacitado. 24/7 o visite disasterdistress.samhsa.gov.

Centros de recursos para personas mayores y discapacitadas

Para personas mayores, personas con discapacidad y sus cuidadores. Acceda a asistencia de Medicare y Medicaid, apoyo en situaciones de crisis, asistencia para medicamentos con receta, asistencia para cuidadores y selección para programas.

- 1-800-AGE-LINE (1-800-243-5463)

Departamento de Salud Mental de Alabama

- <https://mh.alabama.gov>
- 1-800-367-0955

Oficina de Programas de Pares de Alabama

- 1-800-832-0952

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

Ofrece apoyo, educación y defensa. Puede ponerse en contacto con su oficina para obtener información sobre la formación MHFA.

- namialabama.org
- Llame o envíe un mensaje de texto al 334-396-4797
- En caso de crisis, llame al 988

211 Conecta Alabama

El 211 le pone en contacto con un operador capacitado 24 horas al día, 7 días a la semana, para ayudar a las personas a encontrar recursos en sus comunidades locales.

También puede pedir ayuda por SMS. Simplemente envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211 y pida ayuda a un especialista.

Línea directa contra la violencia doméstica en Alabama

- 1-800-650-6522

Proyecto Trevor

Consejeros cualificados que entienden los retos a los que se enfrentan las personas LGBTQ+ y están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.

Escuchan sin juzgar y son confidenciales.

- thetrevorproject.org
- Envíe "START" al 678678
- Llame: 1-866-488-7386

Alas de Alabama

El personal está formado por especialistas certificados que tienen experiencia personal con enfermedades mentales, como la estigmatización, la sensación de agobio, la soledad, los pensamientos suicidas, los retos de la pobreza, etc.

- 1-844-999-4647
- wingsacrossal.org

Formación

Primeros auxilios en salud mental

Primeros Auxilios en Salud Mental es un programa de autoaprendizaje de 8 horas que enseña habilidades para ayudar a alguien que está desarrollando un problema de salud mental o experimentando una crisis de salud mental. Visite mentalhealthfirstaid.org.

La Oficina del Servicio Voluntario del Gobernadores

GOVS ofrece formación gratuita en salud mental a organizaciones sin ánimo de lucro, organizaciones comunitarias y religiosas, primeros auxilios y otras entidades. Visite servealabama.gov.

Prevención del suicidio QPR

Formación para prepararse a intervenir y posiblemente prevenir el suicidio. Encuentre clases para adultos en servealabama.gov/mental-health-trainings.

Acerca de Mental Health America en Montgomery

MHAM apoya la recuperación de las personas con enfermedades mentales y una mejor salud mental para todos. El bienestar mental es una parte esencial de la salud general y crea una comunidad más feliz y saludable. Nos comprometemos a promover el bienestar mental como parte fundamental del bienestar general.

Nuestros programas

- **Friendship Club** - Ofrece a las personas con enfermedades mentales una forma de socializar, hacer amigos, participar en actividades divertidas y aprender habilidades para trabajar en su recuperación.
- **Open Door Club** - Actividades cuidadosamente planificadas y divertidas para quienes necesitan asistencia pero pueden vivir en las viviendas de Carastar Health.
- **Operación Papá Noel** - Proporciona regalos navideños y alimentos a personas afectadas por enfermedades mentales y a quienes, de otro modo, no podrían disfrutar de estas felices fiestas.

- **Formación profesional** - Nuestra serie de formación continua para profesionales de la salud mental, la asistencia sanitaria y los servicios sociales.
- **Divulgación y educación** - Proporcionamos información sobre salud mental dirigida a los miembros de nuestra comunidad para ayudar a todas las personas a hacer frente a las tensiones normales de la vida.

¡Conviértase en Bellringer!

No hace mucho tiempo, las personas con enfermedades mentales de nuestro país eran literalmente encerradas con cadenas. Mental Health America puso fin a esta cruel práctica cuando derretimos estas ataduras y las refundimos en la Campana de Salud Mental, que puede ver en nuestro logotipo:

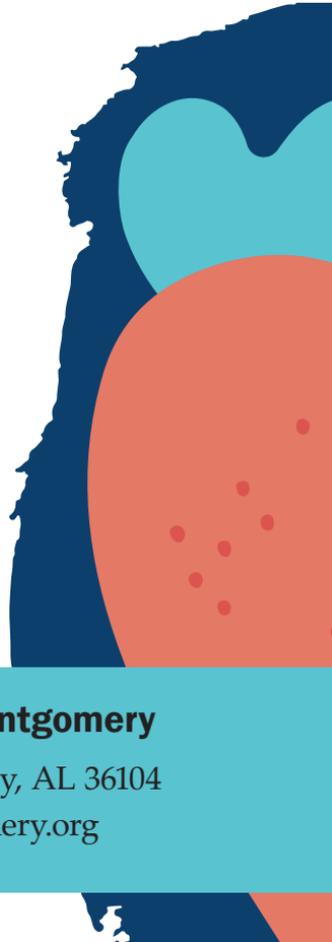


Donando tan sólo 5 dólares al mes, estará haciendo sonar la campana de la victoria sobre las enfermedades mentales. Escanee el código para empezar.



ESCANEAR



A stylized graphic of an owl's head and neck, rendered in dark blue, light blue, and orange-red colors. The owl is positioned on the right side of the page, with its head facing left. The background is white, with a teal rounded rectangle in the top right corner and a larger teal rounded rectangle at the bottom containing the contact information.

Mental Health America in Montgomery

1116 South Hull Street, Montgomery, AL 36104

(334) 262-5500 | mhamontgomery.org