

Salud mental: ayude a que su tratamiento tenga éxito



La salud mental importa

Muchas personas se ven afectadas por afecciones de salud mental, como la depresión o la ansiedad. Su proveedor de atención médica le ayudará a elaborar un plan de tratamiento. También puede tomar estas medidas de bienestar. Pueden ayudarlo a lograr una sensación de control y podrían ayudar a que sus planes tengan éxito.

- **Ejercite sus opciones.** La actividad física regular puede tener un efecto positivo al aumentar los niveles de endorfinas, que son sustancias químicas del cerebro que nos hacen sentir bien. Para su bienestar mental, busque actividades que disfrute, incluso si solo es bailar al ritmo de su música favorita o jugar a buscar con un perro. Trate de hacer 30 minutos de actividad la mayoría de los días.
- **Tome los medicamentos con regularidad, según las indicaciones.** Algunos medicamentos pueden tardar en hacer efecto. No deje de tomar un medicamento sin hablar con su proveedor, incluso si se siente mejor. Si tiene inquietudes, hable con su proveedor para que puedan trabajar juntos para ajustar la cantidad o encontrar un sustituto.
- **Conéctese con los demás.** Nuestros cerebros anhelan compañía. Reunirse con otra cara amigable en persona, ya sea para tomar un café o pasear a sus perros juntos, puede ayudarlo a sentirse mejor.
- **Alimente su cerebro.** Una dieta saludable puede ayudar en la forma en que piensa y siente. Los alimentos que pueden mejorar su estado de ánimo incluyen verduras de hoja verde, frijoles y frutas frescas. También incluyen alimentos ricos en grasas saludables, como el salmón y el atún, las nueces, las almendras, los anacardos, los cacahuets y los aguacates. Evite o reduzca el consumo de bocadillos azucarados, alcohol, cafeína y alimentos fritos.
- **Haga del sueño una prioridad.** Su cerebro necesita dormir para recargarse. Trate de dormir de siete a nueve horas cada noche. Para preparar el escenario, apague sus dispositivos aproximadamente una hora antes de acostarse y espere para tener charlas importantes hasta el día siguiente. Relájese leyendo con una luz tenue, tomando un baño caliente o escuchando música relajante antes de acostarse.

Conéctate:

Para encontrar un proveedor de atención primaria o de salud mental, comuníquese con nosotros en cchealth.org o llame a Servicios para el Miembro al 1- **877-661- 6230 (TTY 711)**.

Recursos de salud mental

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



Pide ayuda si la necesitas

Si necesita ayuda para mantener o mejorar su bienestar, puede hablar con su proveedor de atención primaria. Hacerlo es especialmente importante si te sientes abrumado. Si estás en crisis y necesitas hablar con alguien de inmediato, puedes llamar o enviar un mensaje de texto al **988** (la línea nacional de Prevención del Suicidio y Crisis) para conectarte con un consejero capacitado.

Contra Costa Health Servicios de Salud Mental

Reciba atención ahora para la salud mental y el consumo de sustancias. Cualquiera puede llamarse a sí mismo o a alguien que le importa.

Línea **ACCESS** de Contra Costa Health (24 horas): Llame al **1-888-678-7277**

Obtenga apoyo para crisis de salud conductual o una referencia para servicios de salud conductual.

Condado de Contra Costa
A3 Respuesta a Crisis (24 horas):
Llame al **1-844-844-5544**

Centro de Crisis de Contra Costa (24 horas):
Llame al **211** o **988**
Envíe un mensaje de texto con la palabra 'HOPE' al **20121**

Gratis y confidencial.

Educación para la salud

Obtenga acceso a consejos de salud, herramientas de autocontrol y más información sobre salud. Visite: healthed.cchealth.org o puede escanear el código QR.



Recursos útiles de salud mental

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés)

Sitio web: nami.org

NAMI, Condado de Contra Costa

Sitio web: namicontracosta.org

Conexiones de Salud Mental, Concord

Sitio web: mentalhealthconnectionsca.org

Salud Mental para Todos, California

Sitio web: mentalhealth.ca.gov

Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis

Sitio web: 988lifeline.org

