

La salud mental importa en Jax

Este mayo, lanzamos MENTAL HEALTH MATTERS JAX en honor al Mes de Concienciación sobre la Salud Mental. Por favor, encuentra información y recursos a continuación y compártelos con tus amigos y familiares.

La Salud Mental Importa

¿Qué es la salud mental? Además de la salud física, todos tenemos salud mental, que consiste en nuestras creencias, pensamientos, sentimientos y comportamientos. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

¿Por qué es importante la salud mental para la salud en general? La salud mental y física son componentes igualmente importantes de la salud en general. Por ejemplo, la depresión aumenta el riesgo de muchos tipos de problemas de salud física, especialmente condiciones duraderas como la diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, dolores de cabeza, fatiga y problemas estomacales. De manera similar, la presencia de condiciones físicas crónicas puede aumentar el riesgo de enfermedades mentales.

¿Puede cambiar tu salud mental con el tiempo? Sí, es importante recordar que la salud mental de una persona puede cambiar con el tiempo, dependiendo de muchos factores. Cuando las demandas que se le imponen a una persona superan sus recursos y habilidades de afrontamiento, su salud mental puede verse afectada. Por ejemplo, si alguien trabaja muchas horas, cuida a un familiar o experimenta dificultades económicas, puede experimentar una mala salud mental.

Enfermedades Mentales

¿Cuál es la diferencia entre la salud mental y la enfermedad mental? La salud mental y la enfermedad mental no son lo mismo. La enfermedad mental se refiere a condiciones que afectan el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo o el comportamiento de una

persona. Estas pueden incluir, pero no se limitan a, depresión, ansiedad, trastorno bipolar o esquizofrenia.

¿Qué tan comunes son las enfermedades mentales? Las enfermedades mentales se encuentran entre las condiciones de salud más comunes en los Estados Unidos:

Más de 1 de cada 5 adultos en EE. UU. vive con una enfermedad mental.

Más de 1 de cada 5 jóvenes (de 13 a 18 años) actualmente o en algún momento de su vida ha tenido una enfermedad mental gravemente debilitante.

Aproximadamente 1 de cada 25 adultos en EE. UU. vive con una enfermedad mental grave, como esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión mayor.

¿Qué causa las enfermedades mentales? No hay una sola causa para las enfermedades mentales; sin embargo, varios factores pueden contribuir al riesgo de padecerlas, como:

Experiencias adversas durante la infancia, como trauma o historial de abuso (por ejemplo, abuso infantil, agresión sexual, presenciar violencia, etc.).

Experiencias relacionadas con otras condiciones médicas crónicas en curso, como una lesión cerebral traumática, cáncer o diabetes.

Factores biológicos o desequilibrios químicos en el cerebro.

Uso de alcohol o drogas.

Sentimientos de soledad o aislamiento.

Primeros Auxilios en Salud Mental

Los Primeros Auxilios en Salud Mental es un curso basado en evidencia e intervención temprana que enseña a la comunidad sobre los desafíos de la salud mental y el uso de sustancias. Te preparará para apoyar a quienes te rodean y te enseñará las habilidades necesarias para reconocer y responder a signos y síntomas de enfermedades mentales, así como cómo brindar a alguien apoyo inicial hasta que se conecten con la ayuda profesional adecuada. En este curso, aprenderás los factores de riesgo y las señales de advertencia de la salud mental, estrategias para ayudar a alguien en crisis y dónde acudir

en busca de ayuda. La Ciudad de Jacksonville está colaborando con Starting Point Behavioral Healthcare para capacitar a más de 1500 ciudadanos en Primeros Auxilios en Salud Mental.

Programa Pediátrico de Cuidado Angelical

Angel Kids Foundation Inc. es una organización sin fines de lucro 501 (c)(3) comprometida a conectar familias con recursos en nuestra comunidad para ayudar a abordar las disparidades de salud y proporcionar apoyo equitativo en atención médica para todos. El deseo es nutrir, educar y apoyar a niños y familias permitiéndoles prosperar en su propio entorno. La Fundación Angel Kids está impulsada por la visión de ayudar a niños y familias en comunidades desatendidas donde la pobreza es extrema, el compromiso con la educación es bajo, las oportunidades de empleo son limitadas y el acceso a atención médica física y mental de alta calidad es deficiente. La Fundación Angel Kids fue creada para vincular familias con socios comunitarios con el fin de buscar soluciones para abordar los determinantes sociales de la salud.

¿Qué es el 988?

El 988 Suicide and Crisis Lifeline, anteriormente conocido como National Suicide Prevention Lifeline, ofrece acceso las 24 horas, los 7 días de la semana, a llamadas, mensajes de texto y chat con consejeros de crisis capacitados que pueden ayudar a personas que están experimentando crisis suicidas, de consumo de sustancias y/o de salud mental, o cualquier otro tipo de angustia emocional. Las personas también pueden llamar, enviar mensajes de texto o chatear al 988 si están preocupadas por un ser querido que pueda necesitar apoyo en crisis.

¿Es 988 lo mismo que la línea de prevención de suicidios?

Sí. 988 es el número fácil de recordar que llega a lo que comúnmente se conoce como la Línea de vida 988, una red de más de 200 centros de contacto de crisis estatales y locales financiados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. a través de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental.

¿Qué sucede cuando llamo al 988?

Después de marcar 988, serás evaluado de inmediato en cuanto a tus necesidades y recibirás apoyo a través de la desescalada; luego, después de la evaluación y la intervención, serás conectado con proveedores de atención de salud mental en nuestra región para recibir atención a largo plazo. Después de unos días, un especialista en crisis y en 988 realizará un seguimiento para ver cómo estás y para ver si necesitas apoyo adicional.

¿Puedo enviar mensajes de texto al 988 en lugar de llamar?

Sí, puedes. Cuando envías un mensaje de texto al 988, un consejero capacitado te escucha, trabaja para entender cómo tu problema te está afectando, brinda apoyo y comparte recursos que pueden ser útiles. El servicio de mensajes de texto está disponible tanto en inglés como en español. El servicio de mensajes de texto se está expandiendo actualmente para que un número cada vez mayor de mensajes se dirijan a centros de crisis de la red 988 locales según el código de área del remitente.

¿Hay servicios 988 específicos para la comunidad LGBTQI+?

Al enviar un mensaje de texto con la palabra "orgullo" al 988, serás conectado directamente con un consejero capacitado en LGBTQI+. O después de llamar al 988, puedes seleccionar la opción 3.

¿Puedo enviar mensajes de texto al 988 y comunicarme en español? Sí. Cuando envías un mensaje de texto al 988 en español, se te pedirá que escribas "Ayuda" para conectarte con un consejero que hable español.

Si soy un veterano militar o un miembro del servicio, ¿puedo llamar o enviar mensajes de texto al 988 e interactuar con alguien que tenga experiencia en lo que estoy pasando?

Los veteranos y miembros del servicio que envíen mensajes de texto al 988 serán redirigidos para enviar mensajes de texto al 838255 para comunicarse con veteranscrisisline.net, que está administrado por la Administración de Veteranos. Además, los veteranos, Además, los veteranos, miembros del servicio y sus familias pueden llamar al 988 y presionar la opción 1.

La salud mental importa en Jax

¿Qué sucede cuando chateo con el 988?

El chat está disponible en inglés y español a través del sitio web de Lifeline en 988lifeline.org/chat y linea988.org/chat. Las personas que buscan servicios de chat reciben una encuesta previa al chat antes de conectarse con un consejero, quien identifica el área principal de preocupación.

¿Realmente funciona el 988?

Sí, la Línea de Vida 988 funciona. Estudios han demostrado que las personas que llaman al 988 son significativamente más propensas a sentirse menos deprimidas, menos suicidas, menos abrumadas y más esperanzadas después de hablar con un consejero de crisis. Los consejeros de crisis del 988 están capacitados para ayudar a reducir la intensidad de una situación para la persona que busca ayuda y conectarlos con recursos locales adicionales, según sea necesario, para apoyar su bienestar. Alrededor del 98.7% de las personas que contactan con el 988 reciben ayuda del consejero de crisis, los recursos compartidos o las conexiones comunitarias realizadas (sin la participación del 911) durante la llamada, el mensaje de texto o el chat.

¿Es un servicio gratuito el 988?

Las personas que utilizan el número 988 no están obligadas a proporcionar ningún pago o información de seguro para recibir el apoyo que necesitan. Sin embargo, las tarifas de datos estándar de los operadores móviles de telecomunicaciones pueden aplicarse a aquellos que envíen mensajes de texto al 988. Si se necesita ayuda monetaria para necesidades de comunicación debido a las tarifas de datos, consulte fcc.gov/lifeline-consumers para obtener más información.

¿Es diferente el 988 del 911?

Sí. El 988 se estableció para mejorar tanto la accesibilidad de los servicios de crisis como para satisfacer las crecientes necesidades de atención de crisis relacionadas con el suicidio y la salud mental en la nación. La línea 988 proporciona un acceso más fácil a la atención de crisis de salud mental a través de llamadas, mensajes de texto y centros de chat de crisis. El 911 es para seguridad pública y se enfoca en despachar servicios médicos de emergencia, bomberos y policía según sea necesario.

¿Llamará el consejero del 988 al 911 si lo necesito?

Un porcentaje muy pequeño de las personas que llaman al 988 requiere la activación del sistema 911, y la mayoría de ellos se hace con el consentimiento y la cooperación del llamante. Esto ocurre cuando hay un riesgo inminente para la vida de alguien que no se puede reducir durante la llamada al 988. En estos casos, el consejero comparte información con el 911 que es vital para salvar la vida del llamante.

www.jacksonville.gov/MHMJ