

Guía de recursos de salud mental

**Grupo de Salud
Mental de Davis**

Una vida a la vez

Financiado en su
totalidad por



La Fundacion para el noroeste de Illinois
Sirviendo Stephenson, Jo Daviess & Carroll Counties

DECLARACIÓN DE MISIÓN

Grupo de salud mental de Davis
trabaja con familias e individuos afectados por
enfermedades mentales graves.

Proporcionamos información actualizada proporcionada
por otros profesionales de la salud mental para garantizar
que las personas conozcan las opciones que tienen.

Somos defensores de las enfermedades mentales y
ayudamos a otros con el conocimiento, el apoyo y la
orientación que necesitan.

Nuestros grupos de apoyo son para adultos mayores de
18 años.

Las reuniones son confidenciales y gratuitas para los
participantes.

IGLESIA SIMPLEMENTE GRATIS

25460 Locust Rd., Lanark, Illinois

1er y 3er martes de cada mes reunion de 6:00 p.m. to
7:30 p.m.

GRUPO DE SALUD MENTAL DE DAVIS

813 S. State Ave., Freeport, Illinois

Segundo y Cuarto miercoles 6:00 p.m. to 7.30 p.m.

Sesiones de apoyo individuales o familiares

Llame al 815-318-2082 o programe en nuestro sitio web.

Use esta guía para obtener atención profesional y el apoyo que necesita.

Los trastornos de salud mental se refieren a una amplia gama de afecciones o trastornos de salud que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento.

Muchas personas tienen problemas de salud mental de vez en cuando.

Un problema de salud mental se convierte en una enfermedad mental cuando los signos y síntomas continuos causan estrés frecuente y afectan tu capacidad para funcionar.

Una enfermedad mental puede causar problemas en su vida diaria. En la mayoría de los casos, los síntomas se pueden controlar con medicamentos y psicoterapia.

SÍNTOMAS

Estos son algunos ejemplos de signos y síntomas:

- Sentirse triste o deprimido
- pensamiento confuso o capacidad reducida para concentrarse
- miedos o preocupaciones excesivos, o sentimientos extremos de culpa.
- Cambios de humor extremos de altibajos
- Alejamiento de amigos y familiares
- Cansancio significativo, poca energía y problemas para dormir
- Desapego de la realidad, paranoia o alucinaciones
- Incapacidad para afrontar los problemas y las personas cotidianos.
- Problemas con el consumo de alcohol y drogas
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Cambios en el deseo sexual
- Ira, hostilidad o violencia excesivas
- Pensamientos suicidas

A veces, los síntomas aparecen como problemas físicos como dolor de estómago, dolor de espalda, dolores de cabeza o dolores y molestias inexplicables.

La mayoría de las enfermedades mentales no mejoran por sí solas y, si no se tratan, pueden empeorar con el tiempo y causar problemas graves.

CAUSAS

Rasgos heredados: la enfermedad mental es más común en personas cuyos parientes consanguíneos también tienen una enfermedad mental. Ciertos genes pueden aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad mental y la situación de vida puede desencadenarla.

Las exposiciones ambientales antes del nacimiento, la exposición a factores estresantes ambientales, afecciones inflamatorias, toxinas, alcohol o drogas mientras se está en el útero a veces pueden estar relacionadas con una enfermedad mental.

QUÉ HACER EN UNA CRISIS DE SALUD MENTAL

Los comportamientos de una persona que experimenta una crisis pueden ser impredecibles y pueden cambiar sin previo aviso. Si su ser querido está en una crisis o cerca de ella, busque ayuda. ¿Está la persona en peligro de lastimarse a sí misma, a otros o a la propiedad?

¿Necesitas asistencia de emergencia? ¿Tiene tiempo para iniciar una llamada telefónica para obtener orientación y apoyo?

Recuerde que su primer paso es llamar al 911 o visitar la sala de emergencias más cercana.

Si tiene pensamientos suicidas o está en una crisis y necesita asistencia inmediata, las personas de estas líneas directas de suicidio en los Estados Unidos están allí para ayudarlo.

1-800-273-8255 Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-784-2433 Red Nacional Hopelink

1-800-488-7386 Dirigido a jóvenes homosexuales e indecisos.

LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS

1. Envíe un mensaje de texto con la palabra "GO" al 741-741 desde cualquier lugar de los EE. UU., en cualquier momento sobre cualquier tipo de crisis.
2. Un consejero de crisis entrenado recibe el mensaje de texto y responde rápidamente.
3. El Consejero de Crisis voluntario le ayudará.

CRISIS PSIQUIÁTRICA

Una crisis generalmente se define por uno o más de los siguientes:

- Pensamientos o acciones suicidas, homicidas y/ o otros pensamientos o acciones violentas
- Psicosis: Por lo general, una capacidad para distinguir lo que es real de lo que no lo es (alucinaciones, delirios y/o paranoia. Cuando tienes estos síntomas, es normal que te sientas asustado.

Busque tratamiento de inmediato de un proveedor médico psiquiátrico, un centro de salud mental local o una sala de emergencias.

Si la situación está fuera de su control, llame al 911. Notifique al despachador que está teniendo una emergencia de salud mental y se enviarán oficiales para ayudarlo.

Al igual que cualquier otra crisis, es importante abordar una emergencia de salud mental rápidamente.

Con las condiciones de salud mental, una crisis puede ser difícil de predecir porque a menudo no hay señales de advertencia.

Escuela o trabajo:

- Presiones de montaje
- Falta de comprensión por parte de compañeros, compañeros de trabajo, profesores
- Discriminación real o percibida
- Preocupación por los próximos proyectos
- intimidación

Otros desencadenantes:

- Dejar de tomar medicamentos.
- Comienza a tomar nuevos medicamentos.
- Consum de alcohol o drogas
- Fechas pendientes de la corte, trauma o violencia
- estar en multitudes, grupos de personas
- política
- religión

Señales de advertencia

- problemas con las tareas diarias, como bañarse, cepillarse los dientes, cambiarse de ropa.
- Cambios de humor bruscos y extremos
- Aumento de la agitación
- Comportamiento abusivo hacia sí mismo o hacia otros
- Aislamiento
- paranoia
- Síntomas de psicosis o dificultad para reconocer a familiares o amigos
- Oír voces, ver cosas que no están.
- Regalar posesiones personales hablando como si se despidiera.
- tomar medidas para atar cabos sueltos, organizar papeles o pagar deudas.
- Hacer o cambiar un testamento
- recolectar y guardar pastillas o comprar un arma
- Alejarse de los amigos, la familia y las actividades normales.

QUÉ HACER

Si notas señales de advertencia o te preocupa que alguien esté pensando en suicidarse, no tengas miedo de hablar de ello.

Inicia la conversación de la siguiente manera:

- ¿Estás pensando en suicidarte?
- ¿Tienes un plan?
- ¿Sabes cómo lo harás?

Si la respuesta es "sí", busque ayuda de inmediato.

- No dejes sola a la persona.
- Llame a su terapeuta si la persona tiene uno.
- Quítese los medicamentos o las armas si esta presente.
- Llame al 911 o visite la sala de emergencias más cercana.

LÍNEAS DIRECTAS DE SUICIDIO EN LOS ESTADOS UNIDOS

1-800-273-8255 Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-784-2433 Red Nacional Hopelink

1-800-784-7386 Dirigido a jóvenes homosexuales y cuestionadores.

Llame al 988

Envíe un mensaje de texto con la palabra HELLO a 741741

AYUDA PARA VETERANOS

1-800-273-8255 Línea de Crisis para Veteranos

1-800-799-4889 Línea de Crisis para Sordos y Personas con Discapacidad Auditiva

LLAMAR AL 911 PARA UN EXAMEN DE SALUD MENTAL

Recuerde lo siguiente:

- Mantén la calma.
- Explique que su ser querido está teniendo una crisis de salud mental y no es un criminal.
- Pregunte por los oficiales del Equipo de Intervención en Crisis (CIT, por sus siglas en inglés) que estén capacitados en situaciones de salud mental.

PREGUNTARÁN:

- Su nombre
- Nombre, edad, descripción de la persona
- Ubicación actual de la persona
- La persona tenga un arma o no si

INFORMACIÓN QUE NECESITA COMUNICAR

- historial de salud mental
- Medicamentos: actuales y discontinuados.
- Intentos de suicidio, amenazas actuales
- Consumo de drogas y/o abuso de alcohol
- ¿Qué ha ayudado en el pasado?
- Cualquier delirio, alucinación, pérdida de contacto con la realidad

CONSEJOS MIENTRAS ESPERAS A QUE LLEGUE LA AYUDA

- Si no se siente seguro en algún momento, váyase de inmediato.
- Anuncia tus acciones con anticipación.
- Usa oraciones cortas.
- Siéntete cómodo con el silencio.
- Reduzca la estimulación de la televisión, la radio y los ruidos fuertes.
- No estés en desacuerdo con la experiencia de una persona.
- Si te sientes seguro, quédate hasta que llegue la ayuda.

DESESCALADA TÉCNICA

Una persona en una crisis de salud mental no siempre puede comunicar sus pensamientos, sentimientos o emociones con claridad. Es importante mantener la calma y tratar de desescalar la crisis. Si estas estrategias no funcionan, busque ayuda.

TÉCNICAS DE DEESCALADA QUE PUEDEN AYUDAR A RESOLVER UNA CRISIS

- Mantén la calma.
- Escucha a la persona.
- No discutas.
- Evite el contacto visual continuo.
- Muévete lentamente.
- Pregunte cómo puede ayudar.
- Evite tocar, ya que dicho contacto puede parecer amenazante.
- Sé paciente.
- Dale espacio.
- Ofrece opiniones en lugar de tratar de tomar el control.
- No amenaces: esto puede aumentar el miedo o provocar una agresión.
- No se pare sobre la persona. Si la persona está sentada, te sientas.
- No se pare frente a la persona. Párate a un lado para que no parezcas una amenaza directa.

PLAN DE CRISIS

Un plan de crisis es un plan escrito desarrollado por la persona con la afección de salud mental y su equipo de apoyo, por lo general, familiares y amigos cercanos. Está diseñado para abordar los síntomas y comportamientos y ayudar a prepararse para una crisis.

Algunos elementos comunes incluyen:

- Información general de las personas
- Información familiar
- Medicamentos actuales y dosis
- Línea directa de crisis local
- Infórmese sobre los sistemas de apoyo cuando las cosas van bien.

No esperes a que haya una crisis:

- Aprender a reconocer las señales de advertencia tempranas de una recaída, como cambios en los patrones de dormir, aumento del retraimiento social,
- Preste atención a la higiene y a los signos de irritabilidad.

Hable con los miembros de su familia, especialmente cuando le vaya bien. Deje que le digan qué ayuda a reducir los síntomas y aliviar el estrés. La persona también puede necesitar un ajuste a los medicamentos.

EJEMPLO DE PLAN DE CRISIS

Contacto de emergencia: _____

Necesidades de salud: Dietéticas o alergias:

Proveedores de servicios

Mascotas:

¿Cuáles son los arreglos si estás fuera de casa?

Niños

Si los niños viven con usted, ¿cuáles son los arreglos si debe estar fuera de casa?

Cosas que necesitas conservar.

- Evaluación diagnóstica actual
- Copia del plan de crisis actual
- Notas de llamadas telefónicas y citas
- Lista de medicamentos y dosis
- historial de hospitalización
- Nombres y números de teléfono de profesionales de la salud mental que trabajan con su ser querido.

Después de una crisis

Reflexiona sobre lo que ha sucedido. ¿Cómo se pueden prevenir o minimizar eventos futuros?

- ¿Qué situaciones o desencadenantes condujeron a la crisis?
- ¿Qué funcionó para reducir la tensión o evitar conflictos?
- ¿Qué medidas tomamos o podríamos haber tomado para mantener a todos seguros y tranquilos?

Anote los resultados e inclúyalos en futuros planes de crisis.

Tipos de afecciones de salud mental

Muchas condiciones diferentes se reconocen como enfermedades mentales. Los tipos más comunes incluyen:

Trastornos de ansiedad

Las personas con trastornos de ansiedad responden a ciertos objetos o situaciones con miedo o pavor, así como con signos físicos de ansiedad o pánico, como latidos cardíacos rápidos y sudoración. Los trastornos de ansiedad incluyen trastornos de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastornos de ansiedad social y fobias específicas.

Trastornos del estado de ánimo

Estos trastornos también se denominan trastornos afectivos, que implican sentimientos persistentes de tristeza o períodos de sentirse demasiado feliz, o fluctuaciones de la felicidad extrema a la tristeza extrema. Los más comunes son la depresión, el trastorno bipolar y el trastorno ciclotímico.

Trastornos psicóticos

Los trastornos psicóticos implican una distorsión de la conciencia y el pensamiento. Dos de los síntomas más comunes son las alucinaciones, es decir, la experiencia de imágenes o sonidos que no son reales, como escuchar voces.

Trastornos de la alimentación

Los trastornos alimentarios implican emociones, actitudes y comportamientos extremos relacionados con el peso y la comida. La anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y los trastornos por atracón son los trastornos alimentarios más comunes.

Control de impulsos y trastornos de adicción

Las personas son incapaces de resistir los impulsos o impulsos de realizar actos que podrían ser perjudiciales para sí mismas o para los demás. Piromanía (inicio de incendios), cleptomanía. (robar) y el juego compulsivo son ejemplos de trastornos del control de impulsos. A menudo, las personas con estos trastornos comienzan a ignorar las responsabilidades y las relaciones.

Trastornos de la personalidad

Las personas tienen rasgos de personalidad extremos e inflexibles que son angustiantes para la persona y/o causan problemas en el trabajo, la escuela o las relaciones sociales. El patrón de pensamiento y comportamiento de una persona difiere significativamente de las expectativas de la sociedad y es tan rígido que interfiere con el funcionamiento normal. Algunos ejemplos son el trastorno antisocial de la personalidad, el trastorno obsesivo compulsivo de la personalidad y el trastorno paranoide de la personalidad.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Las personas están plagadas de pensamientos o miedos constantes que les hacen realizar ciertas rutinas. Un ejemplo es una persona con un miedo irracional a los gérmenes que se limpia las manos constantemente.

¿Qué son los antidepresivos?

Los antidepresivos son medicamentos que se usan para tratar la depresión. También se utilizan para afecciones como la ansiedad, el dolor y el insomnio. Los tipos más populares de antidepresivos se denominan recaptación selectiva de serotonina. (ISRS)

Entre ellos se encuentran:

- Fluoxetina
- Citalopram
- Sertralina
- Paroxetina
- Escitalopram

Los posibles efectos secundarios de los ISRS y los IRSN incluyen:

- Náuseas
- Nerviosismo, agitación o inquietud
- Mareos
- Insomnio
- Aumento o pérdida de peso
- Dolor de Cabeza
- Boca Seca
- Vómito

- Diarrea
- Reducción del deseo sexual.

Medicamentos contra la ansiedad

Ciertos medicamentos funcionan para reducir los síntomas emocionales y físicos de la ansiedad. Las benzodiazepinas como el alprazolam (Xanax) pueden tratar la fobia social, el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de pánico. Estos funcionan rápidamente y son efectivos a corto plazo. Las personas propensas al abuso de sustancias pueden volverse dependientes de ellas.

Síntomas

Estos son algunos ejemplos de signos y síntomas:

- Sentirse triste o decaído
- Pensamiento confuso o disminución de la capacidad de concentración.
- miedos o preocupaciones excesivos, o sentimientos extremos de culpa.
- Cambios de humor extremos de altibajos
- Alejamiento de amigos y actividades
- Cansancio importante, baja energía y problemas para dormir.
- Desapego de la realidad, paranoia o alucinaciones
- Incapacidad para hacer frente a los problemas diarios y a las personas.
- Problemas con el consumo de alcohol y drogas
- Cambios en el hábito alimenticio
- Cambios en el deseo sexual

- Ira, hostilidad o violencia excesivas
- Pensamientos suicidas

Una de cada cuatro personas experimenta una enfermedad mental a lo largo de su vida, pero la mayoría nunca busca ayuda profesional. Las razones para no buscar ayuda son la falta de dinero, tiempo, el miedo al estigma y el acceso limitado a la atención de la salud mental.

La enfermedad mental califica como una discapacidad y puede ser elegible para asistencia financiera y cobertura de atención médica. Hay dos programas federales para discapacitados. SSI (Seguridad de Ingreso Suplementario) y SSDI (Ingreso por Discapacidad del Seguro Social).

Solicítelo en su oficina local del Seguro Social.

Necesitará un número de seguro social, certificado de nacimiento u otra prueba de edad y ciudadanía, información sobre dónde vive, historial laboral, fuentes de apoyo financiero, fechas de cualquier servicio militar, nombres, direcciones y números de teléfono de médicos, hospitales, clínicas e instituciones donde se ha recibido tratamiento.

Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés)

Para ser elegible para SSI basado en una discapacidad, una persona debe tener un impedimento físico o mental que le impida realizar las actividades normales de la vida diaria, o que impida a un adulto realizar cualquier trabajo sustancial y se espera que dure al menos un año o resulte en la muerte.

Tiene pocos o ningún ingreso o recursos para ser elegible para SSDI, una persona debe:

- haber trabajado y pagado los Impuestos de la Seguridad Social (FICA) el tiempo suficiente para estar cubierto por el Seguro Social,
- o ser un hijo o hija soltero que quedó discapacitado antes de los 22 años, que tiene un padre elegible para beneficios de jubilación/discapacidad/muerte.
- Tiene un impedimento físico o mental que le impide a la persona realizar cualquier trabajo retribuida sustancial y que ha durado o se espera que dure al menos un año.

Si se niegan los beneficios, se podrá apelar el fallo solicitando:

1. reconsideración
2. Una audiencia ante un juez de derecho administrativo
3. revisión de la decisión del Consejo de Apelaciones, o
4. acción civil en un tribunal federal.

Tiene 60 días para apelar entre cada uno de estos pasos.

Tutela

La tutela es la designación del tribunal de una persona para tomar decisiones personales en nombre de otra persona que se considera incapaz de tomar decisiones informadas sobre su atención. El tutor toma decisiones

con respecto al cuidado personal, pero no es financieramente responsable del cuidado de la persona.

Tutela

Si la persona necesita atención en el manejo del dinero, pero no está dispuesta a permitir que otra persona maneje sus finanzas, o si se trata de ingresos o propiedades sustanciales, es posible que un miembro de la familia tenga que solicitar la tutela a través del Tribunal Sucesorio, para proteger las finanzas de la persona.

Testamentos y Planificación Patrimonial

Si su pariente con enfermedad mental califica para los beneficios de SSI, es importante que la familia planifique para que los pagos de SSI y Medicaid no se pierdan debido a una planificación patrimonial inadecuada. Un abogado puede ayudar a establecer un fideicomiso para necesidades especiales en nombre de la persona con enfermedad mental. El fondo fiduciario debe restringirse para que no pueda utilizarse para sufragar los gastos básicos de subsistencia. Si siente que actualmente no es lo suficientemente rico como para dejar dinero para su familiar discapacitado, considere la posibilidad de contratar un seguro de vida a nombre del fideicomiso para necesidades especiales.

Grupos de apoyo y defensa para los miembros de la familia

Grupo de Salud Mental de Davis ofrece grupos de apoyo gratuitos para familias e individuos afectados por enfermedades mentales.

Grupo de Salud Mental de Davis

813 S. State Ave., Freeport, IL

2º y 4º Miércoles de cada mes

Reunión de 6:00 a 7:30 p.m.

Iglesia simplemente libre

25460 Locust rd., Lanark, IL

Reunión del 1º y 3º martes de cada mes

de 6:00 a 7:30 p.m.

NAMI Norte de Illinois

ubicado en Rockford, Illinois, ofrece los siguientes programas:

- Peer to Peer es para adultos con problemas de salud mental que buscan comprenderse mejor a sí mismos y su recuperación.
- Conceptos Basicos de NAMI a Pedido es para padres o tutores que brindan cuidado a los jóvenes.
- NAMI Fuente a Casa es una clase para cuidadores y amigos de miembros del servicio militar y veteranos.

- Group Hope es un salvavidas para que las personas comprendan las enfermedades mentales ... y para ser comprendido.
- Nami Conexión es un grupo de apoyo para personas con problemas de salud mental.
- Grupo de apoyo familiar NAMI es un grupo de apoyo para familiares, seres queridos y amigos de personas con problemas de salud mental.
- El Grupo de Apoyo para Padres y Cuidadores es un grupo de apoyo dirigido por pares para cualquier adulto con un niño (menor de 18 años) que haya experimentado síntomas de una afección de salud mental.

Rosecrance - Puerto Libre

- Servicios de salud conductual
- Consumo de sustancias
- Trastornos concurrentes para niños, adolescentes, adultos y familias
- Exámenes de detección y evaluaciones
- Terapia individual, grupal y familiar
- Tratamiento intensivo del programa ambulatorio (IOP, por sus siglas en inglés)
- Trabaja en estrecha colaboración con proveedores de la comunidad que incluyen programas escolares, de justicia penal y judiciales

Sinnissippi Freeport 800-242-7642

- Evaluaciones
- Asesoramiento
- Estabilización de crisis
- Desarrollo de habilidades para la vida
- Tratamiento para el uso de sustancias
- Servicios psiquiátricos y evaluación de medicamentos
- *y muchos servicios más.*

Medicación

- **San Vicente de Paúl** ofrece medicamentos gratuitos a poblaciones desatendidas. Puede ser elegible si no tiene seguro, una receta de un médico y puede demostrar necesidad financiera.
- **Needy Meds** ayuda a personas de todas las edades con y sin seguro, localiza programas de asistencia al paciente, clínicas gratuitas o de bajo costo, programas estatales y ofrece una línea de ayuda gratuita de Medicamentos con Descuento en Medicamentos para Necesitados. 1-800-503-6897
- **NAMI** mantiene una lista de programas de asistencia al paciente de medicamentos recetados que pueden ayudar a compensar el costo de los medicamentos.

Puede llamar a la línea de ayuda de NAMI al

1-800-950-NAMI 1-800-950-6264

De lunes a viernes de 10 a.m. a 6 p.m., hora del este

Si tiene Medicare Parte D y necesita asistencia financiera, puede calificar para un programa de beneficios federales llamado Ayuda Adicional. 1-800-333-4114

Programas Comunitarios de Salud Mental

Debido a que es probable que las enfermedades mentales graves requieran tratamiento durante un largo período de tiempo o toda la vida, la mayoría de las personas tarde o temprano utilizarán los servicios de sus programas y centros comunitarios de salud mental. Los programas comunitarios de salud mental pueden estar involucrados en la evaluación inicial y ciertamente estarán involucrados si el tratamiento es involuntario.

Una vez que se determina que una persona es elegible para los servicios, se asigna un administrador de casos o un trabajador social para ayudar con servicios tales como intervención en crisis, diagnóstico y tratamiento médico, apoyo a los ingresos, servicios de rehabilitación y, a veces, servicios de asesoramiento y divulgación.

Los programas comunitarios de salud mental también pueden ofrecer servicios residenciales y vocacionales a las personas elegibles. Puede haber un programa de educación familiar para brindar apoyo e información a los miembros de la familia.

Hospitales

Se pueden buscar hospitales para emergencias. Puede elegir entre hospitales privados y centros de salud mental

administrados por el estado, dependiendo de la disponibilidad de camas. Al tomar la decisión que satisfaga sus necesidades o las necesidades de sus seres queridos, hay varias cosas a considerar:

- Un seguro privado puede cubrir una estancia corta
- Gran parte del costo está cubierto; La mayoría de las pólizas tienen una cobertura muy limitada para problemas psiquiátricos, aunque la legislación reciente con respecto a la paridad para estos servicios está en proceso en muchas áreas. Consulte con su compañía de seguros sobre la continuación de la cobertura de su ser querido después de la edad en que la cobertura generalmente se detiene, generalmente a los 26 años. Puede Ser que sea posible continuar con la cobertura después de esa edad en la póliza de uno de los padres.
- Medicaid y/o Medicare pueden cubrir la hospitalización. El administrador de casos de salud mental de la comunidad puede ayudarlo a solicitar Medicaid.

Recursos en y cerca del condado de Stephenson

Randy Manus

Representa a los reclamantes en casos de seguro social y discapacidad de SSI:

50 W Douglas Ave

Suite 810

Freeport, IL 61032 815-235-7470

El Ejército de Salvación

106 W. Intercambio

Freeport IL 61032 815-235-7639

Cooperativa de la Iglesia del Área de Freeport

514 S. Avenida Chicago

Freeport IL 61032 815-233-0435

Servicios Legales del Estado de la Pradera

303 N. Calle Principal

Rockford, Illinois, Estados Unidos 61101

815-965-2902

Centros Sinnissippi, Inc.

524 W. Stephenson St.

Freeport IL 61032 815-516-8898

Rosecrance

1631 S. Galena Ave.
Freeport IL 61032 866-330-8729

SSM Salud

1301 S Kiwanis Dr
Freeport, IL 61032 815-235-1406

Grupo de Salud Mental de Davis

813 S Avenida Estatal
Freeport, IL 61032 815-318-2082

Escalones de Rockford

706 N Calle Principal
Rockford, IL 61103 815-963-0683

Voces del condado de Stephenson

565 N Avenida Turner
Freeport, IL 61032
Administración 815-235-9421

Línea de Crisis de Violencia Doméstica las 24
horas

815-235-1641

Servicios de agresión sexual las 24 horas y línea
de crisis

815-232-7200

Centro de Consejería New Horizons

34 N Avenida Whistler
Freeport, IL 61032 815-235-6171

Centro Ramp para la Vida Independiente

2155 W. Galena Ave.
Freeport, IL 61032 815-233-1128

NAMI del norte de Illinois

Apartado de correos 6971
Rockford IL 61125 815-963-2470

Nuevos rumbos

Lincoln de 773 W – Suite 105
Freeport, IL 61032 815-232-9050

Centros Sinnissippi Inc.

1122 Cuidado de la Salud Dr
Monte Carroll, IL 61053 815-244-1376

Hospital Sueco Americano

1401 E State St
Rockford, IL 61032
Evaluación en 24 horas 779-696-4123

Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental

Administración (SAMHA) 1-800-662-4357

Línea de Crisis de Salud Mental/Líneas Directas de Suicidio

Línea de Prevención del Suicidio 1-800-273-Talk

Texto de crisis Línea-Texto HOME a 741741

IMALIVE - Chat de crisis en línea - ***IMALIVE*** es una red en vivo que utiliza la mensajería instantánea para responder a las personas en crisis y con un dolor emocional intenso.

Llame al 800-784-2433 (Suicidio) o chatee en línea para obtener ayuda.

Línea para adolescentes: 1-800-855-4673

O envíe un mensaje de texto TEEN a 839863

(Adolescentes que ayudan a adolescentes)

National Runaway Safe 1-800-Runaway

(Chat disponible en el sitio web)

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

www.nami.org 1-800-950-6264

NAMI Illinois

<http://www.namiillinois.org>

Salud Mental América

1-800-969-6642 www.mentalhealthamerica.net

El proyecto Trevor

La línea directa nacional confidencial y gratuita de 24 horas contra el suicidio brinda servicios de intervención y prevención del suicidio a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y que cuestionan (LGBTQ). Si está pensando en suicidarse y necesita apoyo inmediato, llame al 866-488-7385, envíe un mensaje de texto con la palabra START al 678-678 o chatee en línea.

Trans Lifeline : es un servicio de apoyo entre pares dirigido por personas trans, para personas trans y que cuestionan. Llame al 877-565-8860.

Línea directa de Illinois : 1-866-359-7953 o TTY 866-880-4459 (disponible para las personas que llaman de Illinois). Una línea de apoyo entre pares que no es de crisis para personas que viven con enfermedades mentales. Los voluntarios ayudan a las personas que llaman con sus pensamientos y sentimientos brindándoles apoyo y aliento. Horario: de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Ansiedad/Pánico

1-800-64-PANIC - Línea directa de información sobre el trastorno de pánico

Línea directa de suicidio en español.

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio brinda apoyo emocional gratuito y confidencial para personas en crisis suicidas o angustia emocional.

Llame al 800-273-TALK (8255), presione 2

Org Suicida

Líneas directas de suicidio por estado.

Suicide.Org es una organización sin fines de lucro que tiene como objetivo prevenir suicidios, apoyar a los sobrevivientes de suicidio y educar al público sobre el suicidio. Encuentre concientización y apoyo sobre el suicidio en las líneas directas de suicidio enumeradas por estado.

S.A.F.E. 1-800-366-8288

Proporciona información, incluidas las referencias de tratamiento a las personas que sufren de autolesiones, como cortes.

www.selfinjury.com

Bipolar y depresión

Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar www.dballiance.org

Autolesión/Autoabuso

SAFE (El autoabuso finalmente termina)

1-800-355-8288 www.selfinjury.com

Proporciona información gratuita y confidencial y referencias para servicios de salud mental, ayuda con alimentos, vivienda, empleo, asesoramiento y más.

Fundación JED

Ayuda a proteger la salud mental de los estudiantes universitarios en todo Estados Unidos.

Cada estado tiene una Agencia de Salud Mental que proporciona información sobre las leyes de salud mental en cada estado, así como los recursos disponibles para ellos. Para ayudar a alguien mayor de 18 años, es importante saber que no se puede obligar a estas personas a recibir tratamiento. Las leyes son diferentes en cada estado.

Herramienta de localización de agencias estatales:

<http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatment/faces/abuseAgencies.jspx>

Sitios web, organizaciones y grupos de apoyo recomendados para la salud mental

1. Salud Mental América
2. NAMI
3. Ansiedad BC
4. Charla TEDx del Dr. Lloyd Sederer
5. Sitio web de cuidadores bipolares
6. Publicación de mi blog
7. Para escribir amor en tus brazos
8. Fundación Internacional Bipolar
9. 7 tazas de té
10. El proyecto Trevor

11. Centro de Bienestar BD
12. Primer Asistente de Salud Mental
13. Hoy no soy yo mismo
14. Mente
15. bpHope

VOLUNTARIOS

Siempre hay necesidad de voluntarios. Si está interesado en un puesto en la junta directiva, un puesto de facilitador, un portavoz público u otra participación, comuníquese con nosotros al 815-318-2082 o support@davismentalhealthgroup.org

HERRAMIENTAS DE BRICOLAJE

Herramientas disponibles en nuestro sitio web en www.dmhg.org

- Hoja de consejos de emergencia 911 para el noroeste de Illinois
- Formulario de notificación de incidentes de comportamiento
- Hoja de trabajo del plan de crisis.
- Exámenes de salud mental
- Preguntas frecuentes: cuando un adulto al que amo no busca ayuda.

Conozca los hechos. Infórmese sobre las enfermedades mentales y los trastornos por consumo de sustancias.

- Sé consciente de tu actitud y comportamiento.
- Escoge tus palabras con cuidado.
- Educar a los demás.
- Enfócate en lo positivo
- Apoyar a las personas

Donaciones para el Grupo de Salud Mental de Davis

Puedes donar en línea en www.dmhg.org

O puede enviar un cheque a:

Grupo de Salud Mental de Davis

813 S. Avenida del Estado.

Freeport, IL 61032

Sonrisa amazónica

Cuando realiza un pedido en Amazon, puede comprar el mismo artículo en smile.amazon.com y Amazon donará el .5% de la venta a una organización sin fines de lucro. Simplemente seleccione Davis Mental Health Group.

Facebook ofrece donaciones de cumpleaños para organizaciones sin fines de lucro. Si quieres crear una campaña de recaudación de fondos, solo tienes que configurarla en Facebook y seleccionar la cantidad de un objetivo. Envíalo a todos tus amigos y familiares. Cuando termine el evento, en la fecha que selecciones, Facebook enviará un cheque a la organización sin fines de lucro de tu elección.

Puede escanear el código QR a continuación y simplemente hacer una donación a Davis Mental Health Group.



988 frente a 911

Si alguien está teniendo una emergencia de salud mental y/o adicción, LLAME al 911.

Qué esperar cuando llame al 911:

- Un despachador responderá su llamada y le preguntará sobre su emergencia.
- La policía local o los paramédicos serán enviados a su ubicación.
- En algunos casos, un equipo de intervención en crisis acompañará a las fuerzas del orden.
- Recibirá ayuda de inmediato.
- Usted puede ser transferido al 988, si corresponde.

Si alguien está teniendo una crisis de salud mental y/o adicción, LLAME AL 988.

Qué esperar cuando llame al 988:

- Un profesional capacitado responderá a su llamada.
- El profesional le pedirá que describa su crisis.
- En muchos casos, el profesional lo asistirá por teléfono y lo conectará con atención adicional según sea necesario.
- En algunos casos, se enviará un equipo móvil a su ubicación.
- Si es necesario, la persona que experimenta una crisis será llevada a un centro de estabilización.
- Es posible que lo transfieran al 911
- si es necesario.

**Translation of this book was funded by
State Bank Foundation**

**La traducción de este libro fue financiada
por
Fundación del Banco Estatal**