

Let's Talk About Mental Health

Over 20% of Americans suffer from mental disorders, such as anxiety, depression, and post-traumatic stress, but fewer than half of them receive any treatment. A major reason is the stigma of mental health.



May is Mental Health Awareness Month, a time to talk about mental health. Help is available and recovery is a reality.

Improving Mental Health

Our mental health is affected by many factors, including genetics and traumatic experiences. Understanding more about mental health makes it easier to seek help.

- Addressing trauma early helps prevent mental health issues, especially in children and youth.
- A healthy lifestyle can improve mental health. Routine exercise and a full night's sleep can reduce stress and improve mood.
- We are social beings. Connecting with people and feeling supported and valued is critical to our mental well-being.
- Speak to a professional. You don't have to be in crisis to seek help. Speaking to someone can help cope with feelings, problem solve and change behavior patterns that may contribute to symptoms. Sometimes, we just have to talk it out.

KNOW THE FACTS



Experts recommend 7 to 9 hours of sleep for adults. Sleep and mood are closely connected.



Mental illness affects school performance, employment, and increases the chance of cardiovascular disease.



Nearly 57% of adults with a mental illness didn't receive mental health services in the previous year.

Do you or does someone you know need help? New York State Office of Mental Health (OMH) offers support in many ways:

- Suicide & Crisis Lifeline: Dial 988
- Text: Send a text "Got5" to 741-741
- For frontline workers: Text "FRONTLINENY" to 741-741 for specialized support
- Domestic Violence Hotline: 1-800-942-6906
- Find mental health support services in your county at <https://omh.ny.gov>.

Want more health tips? Visit our website www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**SCAN HERE
TO VISIT OUR
WEBSITE**



Hablemos sobre la salud mental

Más del 20 % de los estadounidenses padece desequilibrios mentales, como la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático, pero menos de la mitad de ellos recibe algún tipo de tratamiento. Una de las principales razones es el estigma de la salud mental.



Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental y un buen momento para iniciar la conversación. Hay ayuda disponible y la recuperación es una realidad.

Mejorar la salud mental

Muchos factores pueden afectar la salud mental, entre ellos la genética y las experiencias traumáticas. Saber más sobre la salud mental, facilita la búsqueda de ayuda.

- Tratar los traumas a tiempo ayuda a prevenir los problemas de salud mental, especialmente en los niños y los jóvenes.
- Un estilo de vida saludable puede mejorar la salud mental. Tener una rutina de ejercicio y dormir bien durante la noche pueden reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Somos seres sociales. Relacionarnos con otras personas y sentirnos apoyados y valorados es fundamental para nuestro bienestar mental.
- Hable con un profesional. No necesita estar pasando por una crisis para buscar ayuda. Hablar con alguien puede ayudarle a afrontar sus sentimientos, resolver problemas y cambiar patrones de comportamiento que pueden estar generando los síntomas. A veces, sólo tenemos que hablarlo.

CONOZCA LOS HECHOS



Los expertos recomiendan de 7 a 9 horas de sueño para los adultos. El sueño y el estado de ánimo están estrechamente relacionados.



Las enfermedades mentales afectan al rendimiento escolar, el empleo y aumentan las probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares.



El año pasado, casi el 57 % de los adultos con una enfermedad mental no recibió servicios de salud mental.

¿Usted o alguien que conoce necesita ayuda? La oficina de Salud Mental del estado de Nueva York (OMH) ofrece apoyo de muchas maneras:

- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: marque 988
- Texto: envíe el texto "Got5" al 741-741
- Para trabajadores de primera línea: envíe el texto "FRONTLINENY" al 741-741 para obtener apoyo especializado
- Línea directa contra la violencia doméstica: 1-800-942-6906
- Busque servicios de apoyo para la salud mental en su condado en el sitio web <https://omh.ny.gov>.

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER
MÁS RECURSOS**

