



Mental health in minority communities

Our mental health is as important as our physical health. But recognizing a mental health issue and seeking treatment still remains a challenge for many people.

For minority communities, the challenges are amplified. A history of discrimination, socio-economic stressors, and cultural differences has resulted in poorer access to care, lower treatment rates, and poorer quality of care. Since the COVID pandemic, people of color have been disproportionately affected by cases of drug overdose and suicide.

Belief systems can prevent people from seeking help. Some believe seeking help is a sign of weakness, or that a mental health condition should not be discussed outside the family. Young men are less likely to seek support.

July is Minority Health Awareness Month. Now is the time to learn more about raising awareness and finding resources.

How can minority communities improve their mental health?

- Reach out to people you trust, like a friend, a faith leader, or a supportive online group.
- You can find local mental health programs on the **New York State Office of Mental Health website: omh.ny.gov**
- Find therapists who respect your identity. **Inclusive Therapists** is a mental health directory and resource center with a focus on minority populations: inclusivetherapists.com
- For immediate assistance, 24/7, **call or text 988**, the New York State suicide and crisis hotline, to speak with trained crisis counselors. <https://988lifeline.org/>
- **Share this information** with others!

MINORITY MENTAL HEALTH IN NEW YORK

- New York State has increased its investment in mental health services.
- Disparities exist but New Yorkers are reporting a drop in symptoms of anxiety and depression since the pandemic.
- More New Yorkers today are seeking mental health services.

BLACK MATERNAL MENTAL HEALTH WEEK, JULY 19–25

- 40% of Black women experience maternal mental health symptoms such as depression, death by suicide, and substance use disorders — which is nearly twice the rate of all women.
- Nearly half of them receive no treatment.
- Find ways to help or advocate at marchofdimes.org.

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



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**SCAN HERE
TO VISIT OUR
WEBSITE**





Salud mental en las minorías

La salud mental es tan importante como la salud física. Pero reconocer que tenemos un problema de salud mental y buscar tratamiento sigue siendo un desafío para muchas personas.

Para las comunidades minoritarias, los desafíos se amplifican debido a la historia de discriminación, el estrés socioeconómico y las diferencias culturales. Estos factores han dado lugar a un acceso limitado a la atención sanitaria, una tasa de tratamiento más baja y una peor calidad de la atención médica. Desde la pandemia de COVID, las personas de color se han visto afectadas por casos de sobredosis y suicidios de manera desproporcionada.

Las creencias pueden impedir que la gente busque ayuda. Algunas personas pueden creer que hacerlo es un signo de debilidad o que los problemas de salud mental no deben hablarse fuera de la familia. También, es menos probable que los hombres jóvenes busquen ayuda en cuanto a salud mental.

Julio es el Mes de la Concientización sobre la Salud de las Minorías. Es el momento de aprender más sobre cómo crear conciencia y buscar recursos.

¿Cómo pueden mejorar las minorías su salud mental?

- Acérquese a personas de confianza, ya sea un amigo, un líder religioso o un grupo de apoyo en línea.
- Puede buscar programas locales de salud mental en el sitio web de la **Oficina de Salud Mental del estado de Nueva York: omh.ny.gov**
- Busque terapeutas que respeten su identidad. **Inclusive Therapists** es un directorio y centro de recursos de salud mental enfocado en las minorías: inclusivetherapists.com
- Para obtener ayuda inmediata las 24 horas del día, los 7 días a la semana, llame o envíe un mensaje de texto al 988, la línea directa de suicidio y crisis del estado de Nueva York, para hablar con un consejero capacitado en manejo de crisis. <https://988lifeline.org/>
- ¡Comparta esta información con otras personas!

SALUD MENTAL DE LAS MINORÍAS EN NUEVA YORK

- El estado de Nueva York ha aumentado su inversión en servicios de salud mental.
- Aunque existen diferencias, los neoyorquinos muestran una disminución en cuanto a síntomas de ansiedad y depresión desde la pandemia.
- Hoy en día, más neoyorquinos buscan servicios de salud mental.

SEMANA DE LA SALUD MENTAL DE LAS MADRES NEGRAS, JULIO 19-25

- El 40 % de las mujeres negras experimenta problemas de salud mental materna, tales como depresión, suicidio y abuso de sustancias, casi el doble de la tasa de todas las mujeres.
- Cerca de la mitad de ellas no recibe tratamiento.
- Busque maneras de ayudar o interceder en marchofdimes.org

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



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER
MÁS RECURSOS**

