

PREVENTION WEDNESDAY

SUN MON TUE

THUR FRI SAT

City of Baltimore

Health Department

Salud Mental

Sabia Usted?

- Depresión es una enfermedad seria y curable.
- No es una señal de debilidad.
- Puede afectar a cualquiera
- Drogas y alcohol pueden aumentar el riesgo de causar depresión y otras enfermedades mentales.
- Señales de que tiene depresión incluyen:
 - Sentirse triste, gruñón, o irritable todo el tiempo.
 - Perder interés en cosas que antes te gustaban.
 - Cambios en dormir, su apetito, o nivel de energía.
 - Ideas de herirse a uno.

Consejos:

Tip 1 Busque tratamiento de salud mental inmediatamente.

Para mas información sobre psicólogos o otros doctores, llame a Sistemas de Salud Mental de Baltimore a 410-837-2647.

Si tiene una crisis de salud mental, llame a (410) 433-5175.

Tip 2 Consiga el cuidado medico adicional que usted necesite.

Para información sobre doctores o seguro medico, llame a Baltimore Healthcare Access a (410) 649-0515.

Si tiene un problema con drogas, llame al Sistema de Abuso de Substancias de Baltimore a (410) 637-1900.

Tip 3 Edúquese y sus queridos sobre depresión y salud mental.

Para aprender mas, llame a

- La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales en Baltimore a 410-435-2600 o 1-800-950-NAMI (6264).
- La Asociación de Salud Mental de Maryland 1-800-572-MHAM (6426).

Importante para su Salud Mental...

- 1) Sea activo/a
- 2) Coma saludablemente
- 3) No use drogas o beba alcohol
- 4) Tome cualquier medicamento recetado por su doctor
- 5) Pase con gente que te quiere y apoya
- 6) Encuentre maneras de relajarse
- 7) Haga tiempo para hacer las cosas que te gusten hacer.

Resources and References

If you are having a mental health crisis, contact:

Baltimore Crisis Response at (410) 433-5175 or (410) 752-2272
<http://www.bcreponse.org/>

For help with referrals to a mental health provider, contact:

Baltimore Mental Health Services, Inc. at 410-837-2647
<http://www.bmhsi.org/>

To find out about local drug treatment, contact:

Baltimore Substance Abuse Systems at (410) 637-1900
<http://www.bsasinc.org/research/faqstats.asp>

For more information on primary health care, contact:

Baltimore Health Care Access at (410) 649-0500.
<http://www.bhca.org/>

To find out more about mental health:

Mental Health Association of Maryland at 1-800-572-MHAM
<http://www.mhamd.org/>
MHAM provides educational materials for patients and family members.

American Psychiatric Association Depression Fact Sheet
<http://www.healthyminds.org/factsheets/LTF-Depression.pdf>

National Alliance on Mental Illness at 410-435-2600 or 1-800-950-NAMI (6264)
<http://www.nami.org/>
NAMI is the nation's largest grassroots organization for people with mental illness and their families.

Mental Health America
<http://www.mentalhealthamerica.net/>
Mental Health America (formerly known as the National Mental Health Association) is the country's leading nonprofit dedicated to helping ALL people live mentally healthier lives.