

May 2023

COUNSELOR'S CORNER

In this issue:

Taking Care of Your Mental Health
About Mental Illness

National Women's Health Week

What To Do When They Don't Want Help

En Este Edición:

Cuidando su salud mental

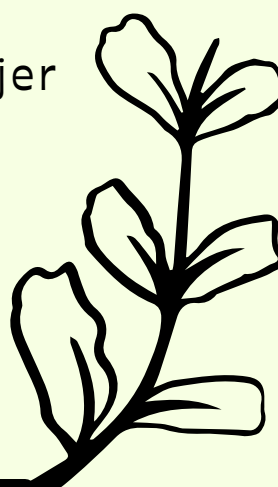
Acerca de la enfermedad mental

Semana Nacional de la Salud de la Mujer

Qué hacer cuando no quieren ayuda

Office Hours: M, W, F 8-3PM

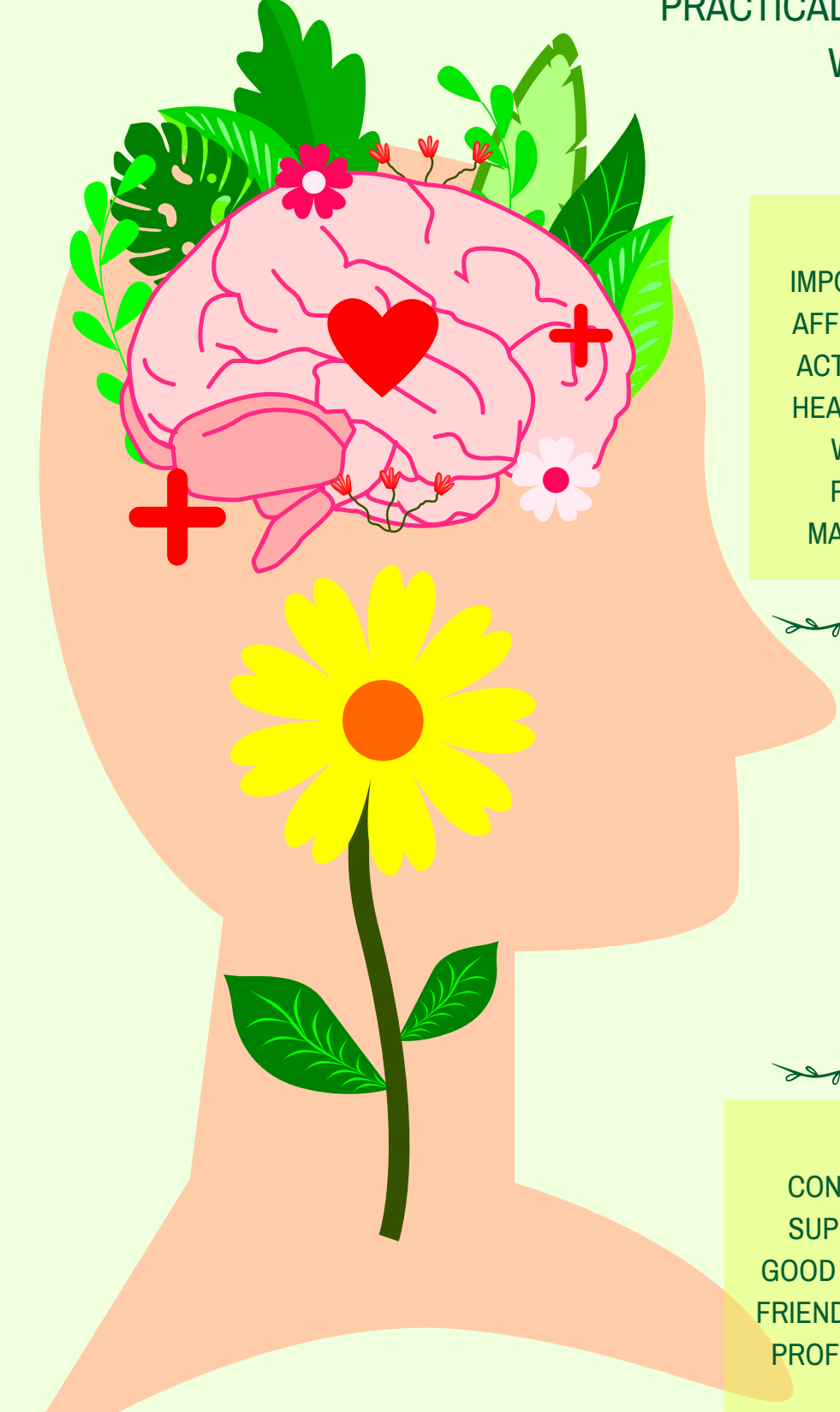
gseitzer@sjstampa.org



MENTAL HEALTH

TAKING CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

PRACTICAL TIPS FOR EVERYDAY WELL-BEING



MENTAL HEALTH IS JUST AS IMPORTANT AS PHYSICAL HEALTH. IT AFFECTS HOW WE THINK, FEEL, AND ACT. TAKING CARE OF OUR MENTAL HEALTH IS ESSENTIAL FOR OVERALL WELL-BEING. HERE ARE SOME PRACTICAL TIPS TO HELP YOU MAINTAIN GOOD MENTAL HEALTH.

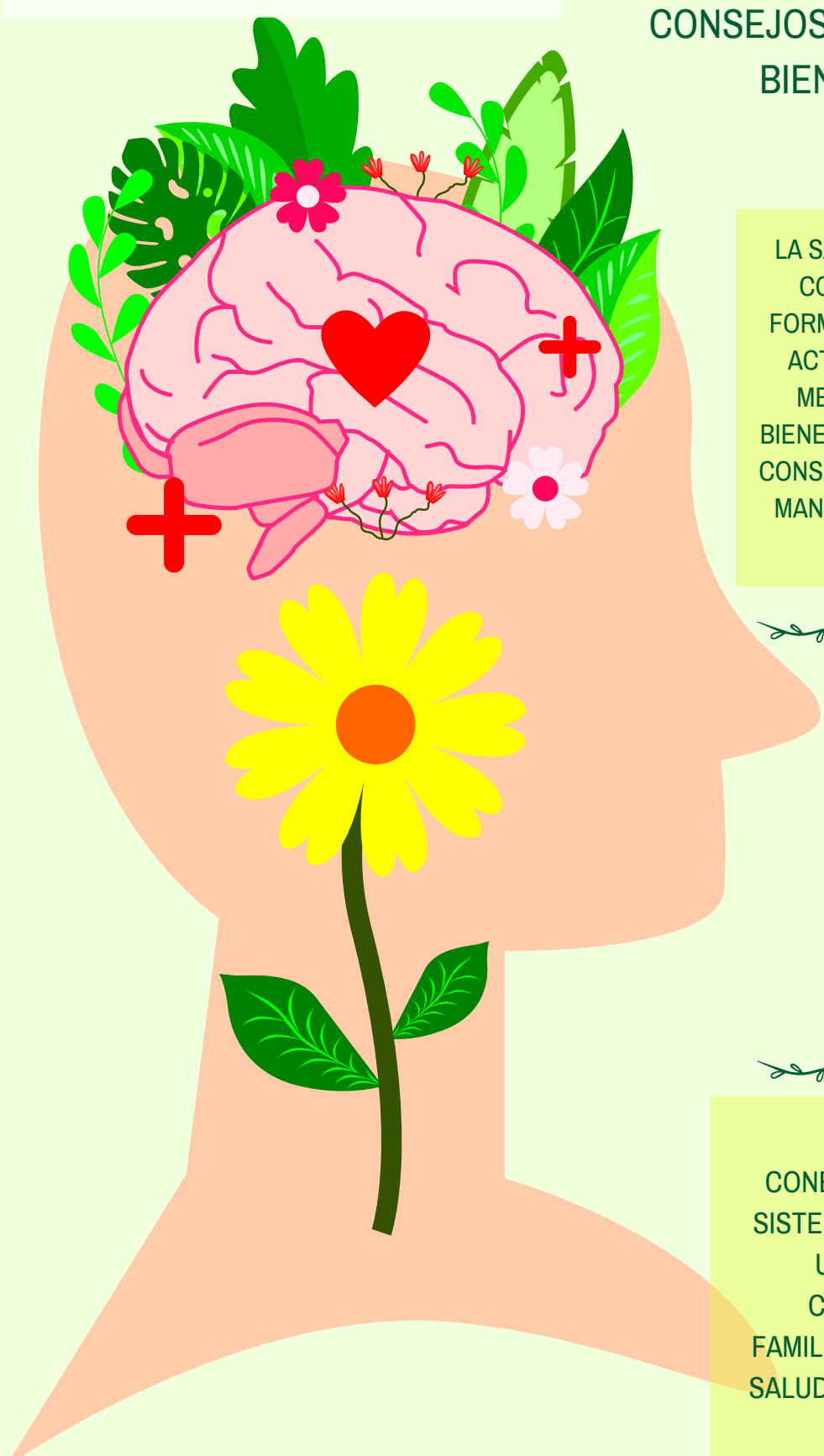
PRACTICE SELF-CARE. TAKE TIME TO DO THINGS THAT YOU ENJOY, SUCH AS READING A BOOK, TAKING A WALK, OR HAVING A RELAXING BATH. PRIORITIZING SELF-CARE CAN HELP REDUCE STRESS AND IMPROVE MOOD.

CONNECT WITH OTHERS. HAVING A SUPPORT SYSTEM IS CRUCIAL FOR GOOD MENTAL HEALTH. REACH OUT TO FRIENDS, FAMILY, OR A MENTAL HEALTH PROFESSIONAL IF YOU NEED TO TALK OR RECEIVE GUIDANCE.

SALUD MENTAL

CUIDANDO TU SALUD MENTAL

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DIARIO



LA SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO LA SALUD FÍSICA. AFECTA LA FORMA EN QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS. CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL ES FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR GENERAL. AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AYUDARLO A MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL.

PRACTICA EL CUIDADO PERSONAL. TÓMESE EL TIEMPO PARA HACER COSAS QUE DISFRUTE, COMO LEER UN LIBRO, DAR UN PASEO O DARSE UN BAÑO RELAJANTE. PRIORIZAR EL CUIDADO PERSONAL PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO.

CONÉCTATE CON OTROS. TENER UN SISTEMA DE APOYO ES CRUCIAL PARA UNA BUENA SALUD MENTAL. COMUNÍQUESE CON AMIGOS, FAMILIARES O UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL SI NECESITA HABLAR O RECIBIR ORIENTACIÓN.

ABOUT

Mental Illness

By: NAMI

Warning Signs & Symptoms

Each illness has its own symptoms, but common signs of mental illness in adults and adolescents can include the following:

- Excessive worrying or fear
- Feeling excessively sad or low
- Confused thinking or problems concentrating and learning
- Extreme mood changes, including uncontrollable “highs” or feelings of euphoria
- Prolonged or strong feelings of irritability or anger
- Avoiding friends and social activities
- Difficulties understanding or relating to other people
- Changes in sleeping habits or feeling tired and low energy
- Changes in eating habits such as increased hunger or lack of appetite
- Changes in sex drive
- Difficulty perceiving reality (delusions or hallucinations, in which a person experiences and senses things that don't exist in objective reality)
- Inability to perceive changes in one's own feelings, behavior or personality (“lack of insight” or anosognosia)
- Overuse of substances like alcohol or drugs
- Multiple physical ailments without obvious causes (such as headaches, stomach aches, vague and ongoing “aches and pains”)
- Thinking about suicide
- Inability to carry out daily activities or handle daily problems and stress
- An intense fear of weight gain or concern with appearance

Mental health conditions can also begin to develop in young children. Because they're still learning how to identify and talk about thoughts and emotions, their most obvious symptoms are behavioral. Symptoms in children may include the following:

- Changes in school performance
- Excessive worry or anxiety, for instance fighting to avoid bed or school
- Hyperactive behavior
- Frequent nightmares
- Frequent disobedience or aggression
- Frequent temper tantrums



ABOUT *Mental Illness*

By: NAMI

Where to Get Help

Don't be afraid to reach out if you or someone you know needs help. Learning all you can about mental health is an important first step. Reach out to your health insurance, primary care doctor or state/county mental health authority for more resources.

Contact the [NAMI HelpLine](#) or other local mental health organizations, to find out what services and supports are available in your community.

If you or someone you know is struggling or in crisis, help is available. [Call](#) or text 988 or chat [988lifeline.org](#) to reach the 988 Suicide & Crisis Lifeline.

Receiving a Diagnosis

Knowing warning signs can help let you know if you need to speak to a professional. For many people, getting an accurate diagnosis is the first step in a treatment plan.

Unlike diabetes or cancer, there is no medical test that can accurately diagnose mental illness. A [mental health professional](#) will use the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, published by the American Psychiatric Association, to assess symptoms and make a diagnosis. The manual lists criteria including feelings and behaviors and time limits in order to be officially classified as a mental health condition.

After diagnosis, a health care provider can help develop a treatment plan that could include medication, therapy or other lifestyle changes.

Finding Treatment

Getting a diagnosis is just the first step; knowing your own preferences and goals is also important. Treatments for mental illness vary by diagnosis and by person. There's no "one size fits all" treatment. Treatment options can include [medication, counseling](#), [therapy](#), [social support](#) and [education](#).



ACERCA DE LA *Enfermedad Mental*

Por: NAMI

Señales de advertencia y síntomas

Cada enfermedad tiene sus propios síntomas, pero los signos comunes de enfermedad mental en adultos y adolescentes pueden incluir los siguientes:

- Preocupación o miedo excesivo
- Sentirse excesivamente triste o deprimido.
- Pensamiento confuso o problemas para concentrarse y aprender.
- Cambios de humor extremos, incluidos "altos" incontrolables o sentimientos de euforia.
- Sentimientos prolongados o fuertes de irritabilidad o ira.
- Evitar amigos y actividades sociales.
- Dificultades para comprender o relacionarse con otras personas.
- Cambios en los hábitos de sueño o sensación de cansancio y poca energía.
- Cambios en los hábitos alimenticios como aumento del hambre o falta de apetito.
- Cambios en el deseo sexual.
- Dificultad para percibir la realidad (delirios o alucinaciones, en los que una persona experimenta y siente cosas que no existen en la realidad objetiva).
- Incapacidad para percibir cambios en los propios sentimientos, comportamiento o personalidad ("falta de introspección" o anosognosia).
- Uso excesivo de sustancias como el alcohol o las drogas.
- Múltiples dolencias físicas sin causas obvias (como dolores de cabeza, dolores de estómago, "dolores y dolores" vagos y continuos).
- Pensando en el suicidio.
- Incapacidad para llevar a cabo las actividades diarias o manejar los problemas y el estrés diarios.
- Un miedo intenso a aumentar de peso o preocupación por la apariencia.

Las condiciones de salud mental también pueden comenzar a desarrollarse en niños pequeños. Debido a que todavía están aprendiendo a identificar y hablar sobre pensamientos y emociones, sus síntomas más obvios son de comportamiento. Los síntomas en los niños pueden incluir los siguientes:

- Cambios en el rendimiento escolar
- Preocupación o ansiedad excesivas, por ejemplo, luchar para evitar la cama o la escuela
- Comportamiento hiperactivo
- Pesadillas frecuentes
- Desobediencia o agresión frecuente
- Rabietas frecuentes



ACERCA DE LA *Enfermedad Mental*

Por: NAMI

Dónde obtener ayuda

No tenga miedo de comunicarse si usted o alguien que conoce necesita ayuda. Aprender todo lo que pueda sobre la salud mental es un primer paso importante.

Comuníquese con su seguro de salud, médico de atención primaria o autoridad de salud mental del estado/condado para obtener más recursos.

Comuníquese con la línea de ayuda de NAMI u otras organizaciones locales de apoyo a la salud mental para averiguar qué servicios y apoyos están disponibles en su comunidad.

Si usted o alguien que conoce está luchando o en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) para comunicarse con 988 Suicide & Crisis Lifeline.

Recibir un diagnóstico

Conocer las señales de advertencia puede ayudarlo a saber si necesita hablar con un profesional. Para muchas personas, obtener un diagnóstico preciso es el primer paso en un plan de tratamiento.

A diferencia de la diabetes o el cáncer, no existe una prueba médica que pueda diagnosticar con precisión una enfermedad mental. Un profesional de la salud mental utilizará el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, publicado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, para evaluar los síntomas y hacer un diagnóstico. El manual enumera criterios que incluyen sentimientos y comportamientos y límites de tiempo para ser clasificado oficialmente como una condición de salud mental. Después del diagnóstico, un proveedor de atención médica puede ayudar a desarrollar un plan de tratamiento que podría incluir medicamentos, terapia u otro cambio en el estilo de vida.

Encontrar tratamiento

Obtener un diagnóstico es solo el primer paso; conocer sus propias preferencias y objetivos también es importante. Los tratamientos para las enfermedades mentales varían según el diagnóstico y la persona. No existe un tratamiento de "talla única". Las opciones de tratamiento pueden incluir medicamentos, asesoramiento (terapia), apoyo social y educación.



National Women's Health Week

National Women's Health Week is May 14-20, 2023, established by the U.S. Department of Health and Human Services Office on Women's Health.

This year's focus is to encourage women to **#KNOWmore About Your Health, Today and Every Day.**

Recommendations from the Office on Women's Health:

- Visit a doctor or nurse for a well-woman visit (checkup), preventive screenings, and vaccines.
- Get active.
- Eat healthy.
- Pay attention to mental health, including getting enough sleep and managing stress.
- Practice safe behaviors, such as not engaging in illegal activities, not texting while driving, and taking steps to protect yourself physically.

For more information, visit womenshealth.gov/nwhw



Semana Nacional de la Salud de la Mujer

La Semana Nacional de la Salud de la Mujer es del 14 al 20 de mayo de 2023, establecida por la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

El enfoque de este año es alentar a las mujeres a #CONOCER más sobre su salud, hoy y todos los días.

Recomendaciones de la Oficina para la Salud de la Mujer:

- Visite a un médico o enfermera para una visita de bienestar de la mujer (chequeo), exámenes de detección preventivos y vacunas.
- Manténgase activo.
- Come sano.
- Preste atención a la salud mental, lo que incluye dormir lo suficiente y controlar el estrés.
- Practique comportamientos seguros, como no participar en actividades ilegales, no enviar mensajes de texto mientras conduce y tomar medidas para protegerse físicamente.

Para obtener más información, visite [womenshealth.gov/nwhw](https://www.womenshealth.gov/nwhw)



WHAT TO DO WHEN THEY DON'T WANT HELP

- When a person refuses mental health treatment, it is important to listen, express your concerns, and ask them how you can help.
- If a person shows signs of a mental health emergency, then you should take action right away by contacting 911 or your local crisis response team.
- There are some cases where a person may be mandated to get mental health treatment. But most of the time, you can't force someone to get help when they don't want it.

Explain: Share your concerns with your loved one by explaining why you are worried about them. Keep the focus on their present behavior and avoid labeling or diagnosing.

Listen: Ask questions and listen to how your loved one feels about treatment. If you ask them why they do not want help, allow them to share their answers without jumping to conclusions. Consider reflecting back a summary of what they have said for clarification. You might also validate their concerns while gently introducing the possibility that treatment might be helpful.

Ask How You Can Help: When talking to your loved one, ask them how you can be most helpful. They may be more open to asking for help with household chores than treatment. Take any requests for help seriously. They may start with small requests at first and gradually work their way up to asking for other forms of help.

Give Options: You can offer suggestions on ways that you can help them. For example, you could offer to help them find a therapist, psychiatrist, or support group. This can be especially helpful if your loved one has trouble navigating the complexities of the healthcare system or finding an appropriate provider. You could also help with childcare and housework like cooking or cleaning. Helping with these tasks may remove barriers to your loved one getting treatment. And while this may not be feasible, offering practical support such as financial resources to pay for treatment can remove other barriers to getting care. At the same time, keep in mind your limits. Avoid giving support or help that's not your responsibility — such as trying to do the work of improving your loved one's symptoms for them.

Remain Open: When someone refuses to get help, it's normal to want to stop offering assistance. But you can continue to maintain an open dialogue with your loved one to help keep the door to future treatment open. Respect their boundaries, but let them know that you will remain a support to them.

QUÉ HACER CUANDO NO QUIEREN AYUDA

- Cuando una persona se niega a un tratamiento de salud mental, es importante escuchar, expresar sus preocupaciones y preguntarle cómo puede ayudar.
- Si una persona muestra signos de una emergencia de salud mental, debe tomar medidas de inmediato comunicándose con el 911 o con su equipo local de respuesta a crisis.
- Hay algunos casos en los que se puede obligar a una persona a recibir tratamiento de salud mental. Pero la mayoría de las veces, no puedes obligar a alguien a buscar ayuda cuando no la quiere.

Explique: Comparta sus preocupaciones con su ser querido explicándole por qué le preocupan. Mantenga el enfoque en su comportamiento actual y evite etiquetar o diagnosticar.

Escuche: Haga preguntas y escuche cómo se siente su ser querido con respecto al tratamiento. Si les pregunta por qué no quieren ayuda, permítales compartir sus respuestas sin sacar conclusiones precipitadas. Considere reflejar un resumen de lo que han dicho para aclaración. También puede validar sus preocupaciones mientras presenta suavemente la posibilidad de que el tratamiento pueda ser útil.

Pregunte cómo puede ayudar: Cuando hable con su ser querido, pregúntele cómo puede ser más útil. Pueden estar más abiertos a pedir ayuda con las tareas del hogar que a un tratamiento. Tome en serio cualquier solicitud de ayuda. Pueden comenzar con pequeñas solicitudes al principio y gradualmente avanzar hasta pedir otras formas de ayuda.

Ofrezca opciones: Puede ofrecer sugerencias sobre formas en que puede ayudarlos. Por ejemplo, podría ofrecerles ayuda para encontrar un terapeuta, un psiquiatra o un grupo de apoyo. Esto puede ser especialmente útil si su ser querido tiene problemas para navegar por las complejidades del sistema de atención médica o para encontrar un proveedor adecuado. También podría ayudar con el cuidado de los niños y las tareas del hogar, como cocinar o limpiar. Ayudar con estas tareas puede eliminar las barreras para que su ser querido reciba tratamiento. Y si bien esto puede no ser factible, ofrecer apoyo práctico, como recursos financieros para pagar el tratamiento, puede eliminar otras barreras para obtener atención. Al mismo tiempo, tenga en cuenta sus límites. Evite brindar apoyo o ayuda que no sea su responsabilidad, como tratar de hacer el trabajo de mejorar los síntomas de su ser querido.

Permanecer abierto: Cuando alguien se niega a recibir ayuda, es normal querer dejar de ofrecer ayuda. Pero puede continuar manteniendo un diálogo abierto con su ser querido para ayudar a mantener abierta la puerta a un tratamiento futuro. Respeta sus límites, pero hazles saber que seguirás siendo un apoyo para ellos.

*Wishing those a blessed &
happy Mother's Day!*

A mother's

LOVE

endures through all.

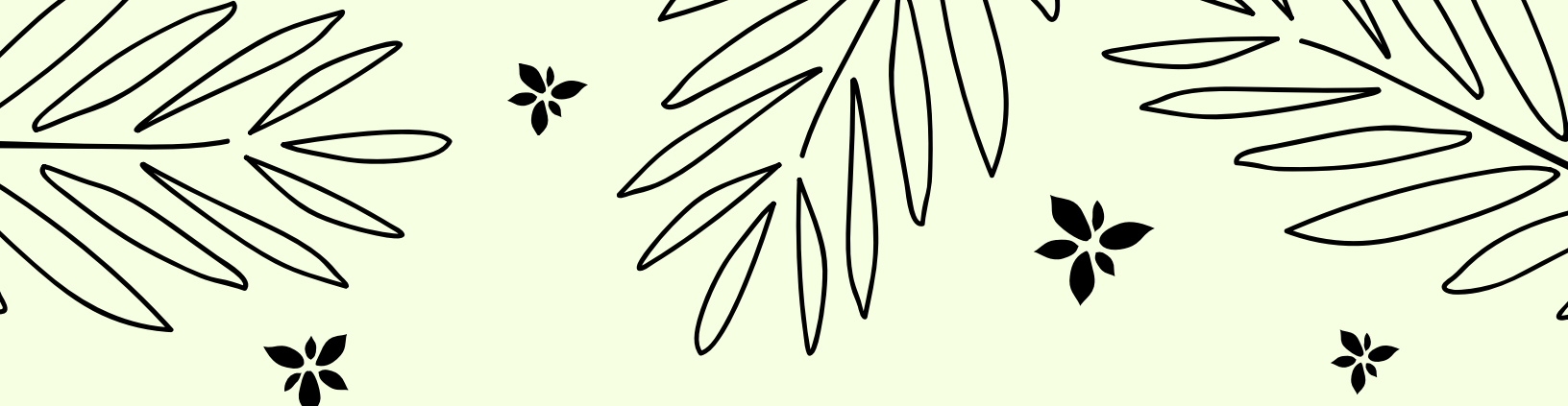
*¡Les deseo un bendecido y feliz
Día de la Madre!*



AS WE WRAP UP THE 2023 SCHOOL YEAR, IF YOUR CHILD WOULD LIKE THERAPY SERVICES OR SUPPORT, PLEASE CONTACT MS. S. IF YOUR CHILD WOULD LIKE TO CONTINUE SERVICES, PLEASE ALSO REACH OUT.

813-879-7720 EXT 223
GSEITZER@SJSTAMPA.ORG





A MEDIDA QUE FINALIZAMOS EL AÑO ESCOLAR
2023, SI SU HIJO DESEA SERVICIOS DE TERAPIA O
APOYO, COMUNÍQUESE CON LA SRA. S. SI SU HIJO
DESEA CONTINUAR CON LOS SERVICIOS,
COMUNÍQUESE TAMBIÉN.

813-879-7720 EXT 223
GSEITZER@SJSTAMPA.ORG

