



Farmworker

Noticias Para los Trabajadores del Campo

NEWS

A Call for Health Publication
Volume 15, Issue 2, 2009
Volumen 15, Publicación 2, 2009

Let's Talk about Mental Health

Hablemos de la Salud Mental



La enfermedad mental es un problema de salud que puede afectar a cualquiera. Las personas que sufren de una enfermedad mental batallan con sus emociones, pensamientos o incluso con la manera en que actúan con otros en el trabajo, en la casa o en cualquier lugar. Es importante hablar de la enfermedad mental porque muchas personas piensan que no es un problema real de salud. Pero lo es, y puede afectar muchas áreas en la vida de una persona como el trabajo, la escuela, y sus relaciones con sus amigos y familiares. Así que, vamos a aprender sobre esto. ¡Esta información le puede ser útil!

¿Qué es la enfermedad mental?

Este término refiere a diferentes tipos de condiciones mentales que pueden afectar su estado de ánimo, la manera en que piensa y la manera en que se comporta, hasta al punto en el que usted no puede manejar su vida diaria.

Tipos comunes de enfermedades mentales:

Hay muchos tipos de enfermedades mentales. Aquí hay una lista de los más comunes:

- **Desorden de ansiedad:** Estos son desordenes que pueden hacer que la persona se sienta preocupada todo el tiempo porque piensa que algo malo le va a pasar o le podría pasar. Las personas que tienen el desorden de ansiedad se preocupan mucho, hasta cuando no hay razón para ello. Ellos pueden llegar a sentir que su corazón late muy rápido y pueden empezar a sudar sin ninguna razón.
- **Depresión:** Una persona que está deprimida se siente triste y sin esperanza casi todo el tiempo. Una persona con depresión se puede sentir como que él o ella no importan o no son útiles para nadie. Algunas veces la persona puede perder el interés en las actividades que realmente le gustan y hasta pueden tener pensamientos de suicidio.
- **Problemas de adicción:** Algunas personas manejan sus problemas en la vida usando cosas como el alcohol o las drogas. Las drogas y el alcohol pueden volverse una parte tan grande en sus vidas que no pueden manejar sus responsabilidades con la familia, con el trabajo o la escuela.
- **Esquizofrenia:** Este es un tipo de enfermedad mental que hace muy difícil que la persona tenga la habilidad de pensar claramente, manejar sus emociones, y llevarse bien con otras personas. Las personas con esquizofrenia pueden escuchar voces, ver cosas que no son reales, y pueden llegar a creer que otros están leyendo sus mentes o controlando sus pensamientos.
- **Desorden bipolar:** Las personas con desorden bipolar pasan de sentirse muy felices y llenos de energía a sentirse muy tristes y sin energía. Estos sentimientos de felicidad y tristeza no son como los sentimientos de felicidad o tristeza por los que todo el mundo pasa. Estos son sentimientos mucho más fuertes al punto de que pueden afectar la habilidad de una persona de llevarse con otros, trabajar o simplemente sobrellevar la vida diaria.



Mental illness is a health issue that can affect anyone. People who suffer from a mental illness struggle with their emotions, thoughts, or even with the way they act with others at work, at home or anywhere. It is important to talk about mental illness because many people think it is not a real health problem. But it is, and it can affect many areas of a person's life like work, school, and relationships with friends and family. So, let's learn about it. This information may be useful for you!

What is mental illness?

This term refers to different types of mental conditions that may affect your mood, the way you think, and the way you act, to the point where you are not able to deal with your every day life.

Common types of mental illnesses:

There are many types of mental illnesses. Here is a list of some of the most common ones:

- **Anxiety disorders:** These are disorders that cause people to feel worried all the time because they think something bad will happen or could happen. People with anxiety disorder worry so much, even when there is no reason for it. They may feel that their heart is beating very fast and they may start to sweat for no reason.
- **Depression:** A person who is depressed will feel sad and hopeless most of the time. A person with depression may feel like he/she does not matter or is not useful to anyone. Sometimes the person may lose interest in activities that he/she really likes and can even have thoughts of suicide.
- **Addiction problems:** Some people deal with their problems in life by using things like alcohol or drugs. The drugs and alcohol can become a big part of their life that they cannot deal with family, work, and school responsibilities.
- **Schizophrenia:** This is a type of mental illness that makes it very difficult for a person to think clearly, handle emotions, and get along with other people. People with schizophrenia may hear voices, see things that are not real, and may believe that others are reading their minds or controlling their thoughts.
- **Bipolar disorder:** People with bipolar disorder go from feeling very happy and full of energy to feeling very sad and without energy. These feelings of happiness or sadness are not like the feelings of happiness or sadness that everybody goes through. These feelings are much stronger than normal to the point where they affect a person's ability to get along with others, work, or simply deal with everyday life.



¿Qué causa la enfermedad mental?

No sabemos la causa específica de la enfermedad mental. Pero en general, los doctores creen que una combinación de las siguientes cosas puede causarla:

- **Su cerebro:** El cerebro puede que tenga algunos problemas con los químicos que produce. Esto puede afectar la forma en que la persona se comporta.
- **Sus genes:** La enfermedad mental se puede pasar de padres a hijos.
- **Problemas que pudo haber tenido cuando era niño:** como el abuso físico o emocional, la pérdida de un padre a temprana edad, etc.
- **Otras situaciones difíciles que pasaron después en la vida:** como la pérdida de alguien a quien usted amó, un divorcio, o problemas con dinero o de trabajo, etc.

¿Hay tratamiento para las enfermedades mentales?

Si hay. Cada tratamiento depende del tipo de enfermedad que pueda tener y qué tan fuertes son los síntomas. Algunas opciones de tratamiento son las medicinas, la consejería, y la hospitalización cuando es necesaria. Es muy importante tratar su enfermedad mental. Con el tratamiento, muchas personas pueden llegar a manejar muchos de sus síntomas.

Si usted piensa que usted tiene una enfermedad mental, le animamos a que consiga ayuda profesional. Muchas de estas enfermedades mentales no se quitan solas.

What causes mental illness?

We do not know the specific cause of mental illness. But in general, doctors believe that a combination of the following things may cause it:

- **Your brain:** The brain may have some problems with the chemicals it produces. This may affect the way the person behaves.
- **Your genes:** Mental illness can be passed from parents to children.
- **Problems that you could have had as a child:** like physical or emotional abuse, loss of a parent at an early age, etc.
- **Other difficult situations that happened later in life:** like the loss of someone you loved, a divorce, or problems with money or work, etc.



Is there treatment for mental illnesses?

Yes there is. Each treatment depends on the type of illness you have and how strong the symptoms are. Some treatment options are medication, counseling, and hospitalization when it is needed. It is very important to treat a mental illness. With treatment, many people are able to manage most of their symptoms.

Cuidar de su mente es tan importante como cuidar de su cuerpo. Aquí les damos algunos consejos útiles para mantener una mente sana.

- **Haga amigos:** Ellos le pueden ayudar a pasar por momentos difíciles en la vida.
- **Ayude a otros.** Esto le hace sentir que su vida tiene un propósito.
- **Tome un descanso:** Aparte 30 minutos de su tiempo sólo para usted y haga cosas que disfrute. Esto le calmará.
- **Aprenda cómo manejar los cambios en la vida:** Las personas se enferman, pierden sus trabajos, o tienen accidentes. Busque a personas que estén pasando por los mismos problemas, como grupos de apoyo. Juntos pueden encontrar soluciones.
- **Aprenda cómo manejar sus emociones:** Hay maneras de sobrellevar sus estados de ánimo. Llore en el hombro de un buen amigo cuando se sienta triste. Mire un video cómico cuando se sienta que necesita reír. Haga ejercicio cuando se sienta molesto o enojado.



Taking care of your mind is just as important as taking care of your body. Here are some helpful tips to keep your mind healthy.

- **Make friends:** They can help you go through difficult times in life.
- **Help others.** It makes you feel like your life has a purpose.
- **Take a break:** Set aside 30 minutes of your time only for you and do things you enjoy. This will calm you down.
- **Learn how to deal with changes in life:** People can get sick, lose their jobs, or have accidents. Look for people that may be going through the same problems, like a support group. Together you may find solutions.
- **Learn how to deal with your emotions:** There are ways to deal with your moods. Cry on a shoulder of a good friend when you feel sad. Watch a fun video when you feel you need to laugh. Exercise when you feel angry or upset.

Pepe, Let Me Help You!

Pepe !Déjame Ayudarte!

Pepe llegó a California hace tres meses para trabajar en una planta empacadora de naranjas con sus primos Isidoro y Guadalupe. Cuando Pepe recién llegó a California, se veía bien, pero en los últimos dos meses Pepe no ha sido el mismo. Los primos de Pepe han notado sus cambios de ánimo. Algunos días, él parece que tiene mucha energía – como si pudiera estar despierto toda la noche, y otros días él se ve muy triste y no quiere hacer mucho. Ya ha pasado una semana y Pepe no ha ido a trabajar. Isidoro y Guadalupe están preocupados por él y quieren ayudarlo. Escuchemos su historia:



Pepe arrived in California three months ago to work in an orange packing plant with his cousins Isidoro and Guadalupe. When Pepe first arrived in California, he seemed fine, but for the last two months Pepe has not been himself. Pepe's cousins have noticed his mood swings. Some days he seems to have a lot of energy—like he could stay up all night, and other days he seems to be very sad and not want to do much. It's been a week and Pepe has not gone to work. Isidoro and Guadalupe are worried about him and want to help him. Let's hear their story:

Guadalupe: Isidoro, no puedo seguir esperando que Pepe se sienta mejor. Él ha estado en la cama por una semana. Fui a visitarlo ayer en la noche y no me gustó lo que le escuché decir. Dijo que se sentía muy triste, y que no había nada que yo pudiera decir que lo hiciera sentirse entusiasmado o feliz. A él no le importa el regresar al trabajo y lo peor de todo es que dijo que no le importaba su vida nunca más.

Isidoro: ¿Qué? ¿De verdad él dijo eso?

Guadalupe: Si primo, y no hay tiempo que perder. Vamos a llevar a Pepe a la clínica de migrantes para visitar a la doctora Salinas. Ella nos puede decir qué hacer.

Isidoro convenció a Pepe de ir a la Clínica. Él le prometió a Pepe que estaría a su lado todo el tiempo. En la clínica, Pepe, la doctora Salinas, e Isidoro tuvieron una larga conversación.

Dra. Salinas: Hola Pepe, he hablado con Isidoro un poco sobre ti, y entiendo que te has sentido muy triste por casi una semana. ¿Es eso correcto?

Pepe: Si doctora. Estoy cansado de mi vida... Ya no puedo aguantar estos momentos de mucha energía y felicidad, y luego semanas después, estoy muy triste sin nada de energía.

Dra. Salinas: ¿Por qué no me cuentas un poco más de esos días en que sientes más energía de lo normal?

Pepe: Seguro. En esos días me siento nervioso pero muy entusiasmado. La gente piensa que estoy loco porque puedo hablar muy rápido sobre muchas cosas. Pero, algunas veces me puedo frustrar mucho porque tengo muchas cosas en mi mente y me pueden mantener despierto por días.

Dra. Salinas: ¿Estos estados de ánimo te duran por semanas?

Pepe: Si.

Dra. Salinas: ¿Cómo te sientes cuando estás triste?

Pepe: Me siento muy triste, y sin energía. Algunas veces, no me acuerdo de muchas cosas, o no puedo tomar decisiones. Puedo dormir por horas y horas... y la peor parte de todo es que ya no quiero vivir.

Dra. Salinas: ¿Piensas que esta situación afecta a tu trabajo o tu relación con familiares y amigos?

Pepe: Si. Para serle honesto, hay semanas en que me siento normal. Pero hay semanas en que me siento muy feliz o muy triste. Ahí es cuando me doy cuenta de que tengo problemas con mis amigos y familiares. Es muy difícil para ellos y para mí entender por qué yo cambio de ánimo todo el tiempo. Al principio, yo no quería pensar que había un problema, pero Isidoro piensa que yo puedo estar enfermo.

Dra. Salinas: Me parece que puedes tener algo que se llama desorden bipolar. Este es un tipo de enfermedad que afecta tu mente. Las personas que tienen el desorden bipolar se sienten mucho mejor cuando saben qué es lo que les está pasando. Te voy a referir a un psiquiatra. Una vez que tengas tratamiento te vas a sentir mejor y será más fácil para ti lidiar con tus cambios de ánimo.

Pepe: ¿Desorden bipolar? ¿Me puede decir más?

Dra. Salinas: Es una enfermedad mental seria que con el tratamiento correcto se puede controlar. Los sentimientos de tristeza o de felicidad son mucho más fuertes de lo que es normal. Cuando sientes que tienes como una explosión de mucha energía, se le llama episodio de manía y cuando te sientes muy triste, se le llama episodio de depresión.

Pepe: ¿Por qué me está pasando esto a mí?

Dra. Salinas: Muchas cosas pueden trabajar juntas para causar esta enfermedad, pero los doctores todavía están estudiando la causa del desorden bipolar. Algunas de las cosas que los doctores creen que pueden causar el desorden bipolar son:

- Tus genes: Si alguien en tu familia tiene una enfermedad mental, hay más posibilidades de que te pueda dar también.
- Tu cerebro puede tener problemas para producir algunos químicos y esto puede afectar tus estados de ánimo.

Pero lo que es importante que sepas es que si sigues tu tratamiento, hasta durante las semanas cuando te sientes bien, tendrás más control sobre esta enfermedad y bajarás las posibilidades de que te den más episodios de depresión o manía. Así que, aquí está tu referido para el psiquiatra. Es muy importante que lo veas inmediatamente.

Isidoro: No se preocupe doctora Salinas. Me voy a asegurar de que él lo vea.

Dra. Salinas: Muy bien Isidoro. ¡Estas haciendo un gran trabajo! Pepe realmente es muy afortunado de tenerte a ti como su amigo.

Cómo puedes ayudar

Si conoces a alguien que pueda estar pensando en hacerse daño, busca ayuda rápido.

- No dejes a la persona sola, pero tienes que estar siempre consciente de si hay algún peligro para ti.
- Puedes:
 - Llamar al doctor
 - Llamar al 911 o ir a la sala de emergencias
 - Llamar a la línea gratis para el suicidio al: 1-800-273-8225



Guadalupe: Isidoro, I cannot keep waiting for Pepe to get better. He's been in bed for a week. I went to visit him last night and I did not like what I heard him say. He said he feels very sad, and there is nothing I can say that will make him feel excited or happy. He does not care about going back to work and the worst part of it is that he said he does not care about his life any more.

Isidoro: What? Did he really say that?

Guadalupe: Yes cousin, and there is no time to lose. Let's take Pepe to the migrant clinic to visit doctor Salinas. She can tell us what to do.

Isidoro convinced Pepe to go to the clinic. He promised Pepe that he would be by his side the whole time. At the clinic, Pepe, Dr. Salinas, and Isidoro had a long conversation.

Dr. Salinas: Hi Pepe, I have talked with Isidoro a little bit about you, and I understand that you've been feeling very sad for almost a week. Is that correct?

Pepe: Yes doctor. I am just tired of my life.... I cannot deal with these moments of a lot of energy and happiness, and then weeks after, I am very sad with no energy at all.

Dr. Salinas: Why don't you tell me a little more about those days where you feel much more energy than usual?

Pepe: Sure, on those days I feel nervous but still really excited. People think I am crazy because I can talk very fast about a lot of things. But, some times I can get very frustrated because a lot of stuff is going on in my mind and it can keep me awake for days.

Dr. Salinas: Do these moods last for weeks?

Pepe: Yes.

Dr. Salinas: How do you feel when you are sad?

Pepe: I feel very sad, and without energy. Sometimes, I cannot remember things, or make decisions. I can sleep hours and hours...and the worse part of it is that I don't want to live anymore.

Dr. Salinas: Do you think this situation is affecting your job or your relationship with your relatives or friends?

Pepe: Yes. To be honest with you, there are weeks when I feel normal. But there are weeks when I feel very happy or very sad. This is when I notice I have problems with my friends and relatives. It is very hard for them and for me to understand why I change my mood all the time. At first, I did not want to think that there was a problem, but Isidoro thinks I may be sick.

Dr. Salinas: It seems to me that you may have something called bipolar disorder. This is a type of illness that affects your mind. People who have bipolar disorder feel much better when they are able to find out what is going on. I am going to refer you to a psychiatrist. Once you get treatment you will feel better and it will be easier for you to handle your mood changes.

Pepe: Bipolar disorder? Can you tell me more about it?

Dr. Salinas: It is a serious mental illness that with the right treatment can be controlled. The feelings of sadness or happiness are much stronger than what is normal. When you feel that you have a burst of a lot of energy, it is called an episode of mania and when you feel very sad, it is called an episode of depression.

Pepe: Why is this happening to me?

Dr. Salinas: Many things can work together to cause this illness, but doctors are still studying the causes of bipolar disorder. Some of the things that doctors believe can cause bipolar disorder are:

- Your genes: If someone in your family has a mental illness, there is a higher chance that you can get it too.
- Your brain may have some problems producing some chemicals, and this can affect your moods.

But the important thing to know is that if you follow your treatment, even during those weeks when you feel well, you will have more control over this disease and you will lower your chances of having more episodes of depression and mania. So, here is the referral for the psychiatrist. It is very important for you to see him right away.

Isidoro: Do not worry doctor Salinas. I am going to make sure that he sees him.

Dr. Salinas: Very good Isidoro. You are doing a great job! Pepe is really lucky to have you as a friend.

How can you help

If you know someone that may be thinking about hurting him or herself, get help quickly.

- Do not leave that person alone, but always be aware of any danger to yourself.
- You may:
 - Call the doctor
 - Call 911 or go to the emergency room
 - Call a toll free suicide hotline: 1-800-273-8225





Have You Heard of Schizophrenia?

¿Ha escuchado hablar de la esquizofrenia?

Muchas personas han escuchado de la esquizofrenia, pero puede que no sepan exactamente lo que es. Hay muchas historias allí afuera sobre la esquizofrenia. Por ejemplo, algunas personas piensan que alguien que sufre de esta enfermedad puede estar loca o que ha sido poseída por un espíritu. La verdad es que la esquizofrenia es un tipo de enfermedad mental que hace muy difícil que una persona:

- sepa lo que es real y lo que no es real,
- piense claro, y
- que se comporte como todos los demás.

Las personas que tienen esquizofrenia pueden que no sepan lo que les está pasando. Los familiares, compañeros de trabajo, y amigos son los que realmente pueden ayudarles a encontrar tratamiento médico. Ahora es el momento de poner nuestros miedos a un lado y aprendamos los hechos sobre la esquizofrenia en caso de que alguien necesite de su ayuda.

Mitos y hechos sobre la esquizofrenia:

Hay muchas cosas que las personas creen sobre la esquizofrenia que no son ciertas. Por ejemplo:

Mito: "Algunas personas creen que no hay nada que se pueda hacer si una persona tiene esquizofrenia."

Hecho: Hay muchos tratamientos y recursos para ayudar a alguien con esquizofrenia. Para aprender sobre recursos, lea el artículo de "¿Adónde Puedo Conseguir Ayuda?" en esta edición.

Mito: "Algunas personas creen que la esquizofrenia es causada por la hechicería, los malos espíritus o que las personas están poseídas."

Hecho: La esquizofrenia es una enfermedad real que afecta su cerebro y no la causan los malos espíritus o la hechicería.

Mito: "Algunas personas creen que las personas con esquizofrenia son violentas."

Hecho: Esto no es siempre verdad. La mayoría de las personas con esquizofrenia no son violentas. En la mayoría de los casos, las personas con esquizofrenia prefieren que las dejen solas, pero si abusan del alcohol o las drogas se pueden volver violentos.



Señales de la esquizofrenia:

La esquizofrenia puede tener diferentes señales y síntomas. Aquí hay unos ejemplos para que usted esté consciente de ellos:

- La persona puede creer que alguien le va a hacer daño.
- La persona puede sospechar mucho de los demás. Sienten como que no pueden confiar en otras personas.
- La persona puede escuchar voces o ver cosas que no están allí.
- Puede que no tenga sentido lo que dice la persona.
- Puede que la persona no pueda estar cerca de otras personas.
- La persona puede sentir que le falta energía, o motivación para hacer las cosas que acostumbraba hacer.

¿Qué puede hacer si alguien a quien usted conoce tiene esquizofrenia?

Si alguien a quien usted aprecia tiene esquizofrenia, es posible que él o ella necesite de su ayuda para seguir el tratamiento. Aquí hay unos consejos que le pueden ayudar:

- Asegúrese de que siga tomando la medicina. Hable con su doctor si su ser querido quiere parar de tomar la medicina.
- Manténgale lejos de las drogas o el alcohol—esto puede hacer peor la esquizofrenia.
- Si la persona que usted conoce está en peligro de hacerse daño así mismo o a otra persona, llame al 911 y pida ayuda.
- Si piensa que la persona está considerando el suicidio, anímelo a que hable con alguien. La mejor opción para la persona es que llame a una línea telefónica gratis del suicidio (1-800-784-2433) y pida ayuda, pero si no quiere hacer eso, hable con un amigo, un ministro en su comunidad, o llévelo a su centro comunitario de salud para migrantes y haga que él o ella reciba ayuda.

Aun cuando la esquizofrenia puede durar toda la vida, con tratamiento y medicinas, una persona puede aliviar algunos de los síntomas y vivir una vida productiva. Hay muchas personas que le pueden dar prueba de que es verdad.



Many people have heard about schizophrenia, but they may not know exactly what it is. There are a lot of stories out there about schizophrenia. For example, some people think that a person who suffers from this illness may be crazy or has been possessed by a spirit. The truth is that schizophrenia is a type of mental illness that makes it very difficult for the person:

- to know what is real and what is not real,
- to think clearly, and
- to act like everybody else.

People who have schizophrenia may not know what is happening to them. Family members, coworkers, and friends are the ones who can really help them find medical treatment. Now is the time to put our fears aside and learn the facts about schizophrenia in case someone needs your help.

Myths and facts about schizophrenia:

There are many things people believe about schizophrenia that are not true. For example:

Myth: "Some people believe that there is nothing a person can do if they have schizophrenia."

Fact: There are many treatments and resources to help someone with schizophrenia. To learn about the resources, read the article on "Where Do I Go for Help" in this issue.

Myth: "Some people believe that schizophrenia is caused by witchcraft, evil spirits, or because they are possessed."

Fact: Schizophrenia is a real illness that affects your brain and is not caused by evil spirits or witchcraft.

Myth: "Some people believe that people with schizophrenia are violent."

Fact: This is not always true. Most people with schizophrenia are not violent. In most cases, people with schizophrenia prefer to be left alone, but if they abuse alcohol or drugs, they may become violent.

Signs of Schizophrenia:

Schizophrenia may have different signs and symptoms. Here are some examples of them so you can be aware:

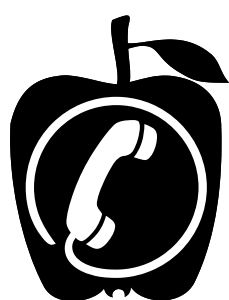
- The person may believe that someone is going to hurt him or her.
- The person may be very suspicious of others. They feel like they cannot trust others.
- The person may hear voices or see things that are not there.
- The person may not make sense when they talk.
- The person may not be able to be around people.
- The person may feel a lack of energy, or motivation for doing things he or she used to do.

What can you do if someone you know has schizophrenia?

If someone you care about has schizophrenia, it is possible that he/she needs your help to follow up his/her treatment. Here are some tips that may help:

- Make sure he/she keeps taking the medicine. Talk to his/her doctor if your loved one wants to stop taking the medicine.
- Keep him/her away from drugs or alcohol—this can make schizophrenia worse.
- If the person you know is in danger of hurting themselves or someone else, call 911 and ask for help.
- If you think the person is considering suicide, encourage them to talk to someone. The best option is for the person to call a suicide hotline (1-800-784-2433) and ask for help, but if they don't want to do that, talk to a friend, a minister in their community, or take them to your community migrant health center and get him/her help.

Even though schizophrenia can last a lifetime, with treatment and medication, a person can reduce some of the symptoms and live a productive life. There are many people that can prove to you it is true.



Call for Health Una Voz para la Salud

Are you a Farmworker, have a health problem and need to find help?

Call 1-800-377-9968

THE CALL IS FREE & CONFIDENTIAL!

¿Trabaja en agricultura, tiene problemas de salud y no sabe donde encontrar ayuda?

Llame al 1-800-377-9968

LA LLAMADA ES GRATIS Y CONFIDENCIAL!

9:00 a.m. – 5:00 p.m. hora central/ central time



The National Hotline for Migrant Families

Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

1-800-234-8848

Número Nacional para Familias Migrantes
Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al numero Nacional para Familias Migrantes

1-800-234-8848



Where Do I Go for Help?

¿Adónde Puedo Conseguir Ayuda?

La enfermedad mental puede que le deje sintiéndose sólo y confundido. Pero, hay diferentes personas y servicios a los que usted puede ir por ayuda en caso de que usted o alguien a quien usted conozca tenga una enfermedad mental y necesite ayuda. La consejería y los medicamentos son una parte muy importante del tratamiento, y el apoyo de su familia y amigos puede ayudar mucho también. Aquí les damos algunas opciones que puede considerar para usted o para un ser querido:

Consejería

Algunas personas piensan que ir a consejería es señal de debilidad. Pero en realidad es señal de que a usted le importa su salud mental. Hay muchas personas que le pueden ayudar como:

- doctores familiares,
- especialistas en salud mental como: psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y consejeros de salud mental,
- consejero de la escuela, y
- líderes de la iglesia como por ejemplo pastores, ministros, etc.

Usted puede encontrar algunos de estos profesionales de salud en su comunidad en lugares como clínicas de salud comunitarias, hospitales, universidades o escuelas, agencias de servicio social, o iglesias.

Otros consejos que pueden ayudarle a encontrar proveedores de salud son:

- Pida una recomendación de su doctor familiar o el pediatra de su niño.
- Revise el libro telefónico bajo el nombre de "behavioral health" o "mental health".
- Investigue si en su comunidad existen organizaciones que ofrezcan servicios de salud mental. Algunas de estas organizaciones ofrecen servicios de salud mental gratis o a un precio bajo.
- Si usted tiene seguro, averigüe con su compañía de seguros si tienen una lista de proveedores de salud mental.



Hay otras organizaciones que le pueden ayudar a encontrar más recursos, como las organizaciones de salud mental local o nacional. Aquí les damos una lista de números telefónicos gratis a los que puede llamar desde cualquier parte de los Estados Unidos:

- National Mental Health Association: Ellos tienen una guía de bolsillo sobre recursos de la salud mental. Esta guía incluye una lista de organizaciones que le pueden dar información sobre salud mental y referidos. Algunas organizaciones pueden tener información sobre consejería para casos de crisis. Su número de teléfono es: 1-800-969-6642.
- National Alliance on Mental Illness (NAMI): Ellos proveen información sobre recursos disponibles en su área. Su número de teléfono es 1-800-950-NAMI (6264) y su página de Internet es: www.nami.org. Para que le den ayuda en español, llame al 1-800-950-6264. Este servicio está disponible de lunes a viernes de 10:00 a.m. a las 6:00 p.m. Tiempo del Este.
- National Suicide Prevention Lifeline: Esta es una línea telefónica gratis para la prevención del suicidio que está disponible 24 horas, y que es para cualquiera que pueda estar pensando en el suicidio. Ellos le pueden decir dónde está el centro de crisis más cercano en su área. Su número de teléfono es 1-800-273-8255. Para obtener ayuda en español, llame al 1-888-628-9454. Para más información, visite su página de Internet en: <http://www.suicidpreventionlifeline.org>.



Cuidado y Tratamiento

Puede ser que algunas personas también necesiten medicinas además de la consejería para tratar su enfermedad mental. Sólo el doctor puede decidir si usted necesita medicina y qué tipo. Si su doctor le receta medicinas y usted no tiene dinero para pagar por ellas, hable con su doctor sobre esto. Muchos doctores tienen muestras gratis que le pueden dar, o pueden tener información sobre programas especiales que le pueden ayudar a ahorrar dinero en medicinas.

Otro muy buen recurso es el programa Una Voz para la Salud. Este programa le puede ayudar a encontrar proveedores de salud mental y le puede ayudar a conseguir información sobre programas de asistencia para medicinas con prescripción. Su número de teléfono gratis es 1-800-377-9968. Alguien le contestará su llamada de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. Tiempo central. La persona que contesta el teléfono habla inglés y español.

El Apoyo de la Familia y Amigos

El apoyo de la familia y de los amigos es muy importante cuando se trata de su salud mental, especialmente si le han dicho que usted tiene una enfermedad mental. Usted siempre puede hablar con ellos sobre la situación por la que está pasando y qué pueden hacer ellos durante su tratamiento para apoyarlo. Ellos también pueden ayudarle a conseguir recursos en su comunidad, ayudarle hacer las citas con el doctor, ir a la cita del doctor con usted y hasta pueden ayudarle con el tratamiento.

Ahora que tiene más información sobre a dónde ir por ayuda, le animamos a que se cuide. Con tratamiento, usted puede hacer una gran diferencia en la calidad de su vida.



Mental Illness can leave you feeling lonely and confused. But, there are many different people and services that you can turn to for help if you or someone you know has a mental illness and needs help. Counseling and medication are a very important part of treatment and the support of your family and friends can also be very helpful. Here are some options that you may want to consider to help you or a loved one:

Counseling

Some people think that going to counseling is a sign of weakness. But it really is a sign that you care about your mental health.

There are many people who can help you like:

- family doctors,
- mental health specialists such as: psychiatrists, psychologists, social workers and mental health counselors,
- school counselors, and
- church leaders like for example priests, ministers, etc.



You may find some of these health professionals in your community in places like, community health centers, hospitals, universities or schools, social service agencies or churches.

Other tips that can help you find mental health providers are:

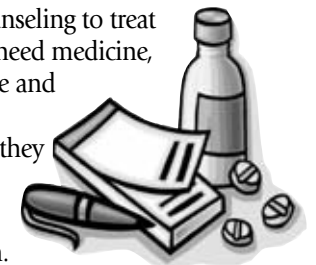
- Ask for a recommendation from your family doctor or your child's pediatrician.
- Check your phone book for "behavioral health" or "mental health".
- Find out if your community has any mental health organizations. Some of these organizations offer mental health services for free or at a low cost.
- If you have insurance, check with your health insurance company for a list of mental health providers.

There are other organizations that can also help you find more resources, like local or national mental health organizations. Here is a list of toll-free numbers that you can call from anywhere in the United States:

- National Mental Health Association: They have a pocket guide to mental health resources. This guide includes a list of organizations that can provide mental health information and referrals. In some cases, they may have information on crisis counseling. Their phone number is: 1-800-969-6642.
- National Alliance on Mental Illness (NAMI): They provide information about resources available in your area. Their phone number is 1-800-950-NAMI (6264) and their website is: www.nami.org. To get help in Spanish, call 1-800-950-6264. This service is available from Monday through Friday from 10:00 am to 6:00 pm. Eastern time.
- National Suicide Prevention Lifeline: This is a 24-hour toll-free suicide prevention line available to anyone who may be thinking about suicide. They will let you know where the nearest crisis center is in your area. Their phone number is 1-800-273-8255. To get help in Spanish, call 1-888-628-9454. For more information, click on their web site: <http://www.suicidpreventionlifeline.org>.

Care and Treatment

Some people may need medicines in addition to counseling to treat their mental illness. Only a doctor can decide if you need medicine, and what type. If your doctor prescribes you medicine and you do not have the money to pay for it, talk to your doctor about this. Many doctors have "free" samples they can give you, or have information on special programs that can save you money on medicines.



Another great resource is the Call for Health Program.

This program can help you find mental health providers and can help you find information on prescription assistance programs. Their toll-free number is 1-800-377-9968. Someone will answer your call Monday through Friday from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. Central time. The person who answers the phone speaks English and Spanish.

Family and Friends' Support

The support of your family and friends is very important when it comes to your mental health, especially if you have been told you have a mental illness. You can always talk with them about what you are going through, and what they can do to support you during your treatment. They can also help you find resources in your community, help you make your appointments with the doctor, go to the doctor's appointment with you and even help you with your treatment.

Now that you have more information on where you can go for help, we encourage you to take care of yourself. With treatment, you can make a huge difference in the quality of your life.



NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

Farmworker News is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/NIOSH, HRSA, NCFH or any agency of the federal government. NCFH is pleased to provide *Farmworker News* at no charge to our readers throughout the country, and we encourage readers to submit articles and comments for review or publication.

Harry FosterPresident, NCFH Board of Directors
 E. Roberta RyderChief Executive Officer
 Hilda Ochoa BogueClinical Consultant
 Monica FossiEditor
 Monica Saavedra EmbesiAssistant Editor

This publication was made possible through grant number U31CS00230 from the Bureau of Primary Health Care, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services; National Institute of Occupational Safety and Health; Centers for Disease Control and Prevention; and Southwest Agricultural Center.

The Call for Health Farmworker News has been distributed with the cooperation and help of:

We encourage reproduction and distribution of this newsletter.
Please feel free to make additional copies!