

Salud Mental y Servicios de Adicción en London y Middlesex:

ADDICTION SERVICES OF THAMES VALLEY	519-673-3242
ADULT MENTAL HEALTH CARE PROGRAM	519-667-6551
CHILD AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH CARE PROGRAM	519-667-6640
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION	519-434-9191
CHILDREN'S MENTAL HEALTH CRISIS INTAKE TEAM	519-433-0334
DAYA COUNSELLING CENTRE	519-434-0077
DRUG & ALCOHOL HELPLINE	1-800-565-8603
FAMILY SERVICE THAMES VALLEY	519-433-0183
LONDON & DISTRICT DISTRESS CENTRE	
• CRISIS RESPONSE LINE	519-433-2023 1-866-933-2023
• DISTRESS LINE	519-667-6711
• SENIORS HELPLINE	519-667-6600
MENTAL HEALTH HELPLINE	1-866-531-2600
MUSLIM RESOURCE CENTRE FOR SOCIAL SUPPORT AND INTEGRATION	519-672-6000
ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE	1-888-230-3505

Para ayudarle a navegar por los servicios de salud mental y adicción en London y Middlesex, por favor llame al 211 (una llamada gratuita) para hablar directamente con una persona 24 horas al día. (Servicios de intérprete disponibles)

Este folleto fue adaptado de: *Navigating Mental Health Service in Toronto: A Guide For Newcomer Communities*, producido por Community Resource Connections of Toronto disponible en línea en www.crct.org; *Mental Health & Addiction 101 series: Introduction to Addiction*, diseñado y desarrollado por Mark Fernley, Education Services Program Development del Centre for Addiction and Mental Health, disponible en línea en www.camh.ca; y *Health Information: Information in other languages: Asking for help when things are not right*, de las páginas web del Centre for Addiction and Mental Health, disponible en línea en www.camh.ca.

Seeds of Change es un proyecto colaborativo de la comunidad para apoyar a los inmigrantes y refugiados con problemas de la salud mental, enfermedades mentales y de adicción.

Este proyecto fue posible gracias a la financiación de:



Para acceder a un PDF o realizar un pedido de este recurso visite: <http://immigration.london.ca/LMLIP/Publications/Pages/for-newcomers.aspx>

¿Cómo se siente usted hoy?



Ayudando a inmigrantes y refugiados aprender acerca de salud mental, enfermedad mental y adicción

Seeds of Change

Los problemas de Salud mental y adicción le pueden suceder a cualquier persona sin importar la edad, género, o sexo.

Inmigrantes y refugiados pueden enfrentar estrés, preocupaciones y diferentes situaciones que pueden hacer más difícil pedir ayuda.

Nuestra comunidad desea que las personas con enfermedad mental y problemas de adicción estén saludables.

Cuando la ayuda es ofrecida, es para que la persona se sienta mejor, no para “espíar” sus vidas.

Tener una enfermedad mental o una adicción es lo mismo que tener una enfermedad física como el asma, la diabetes o una enfermedad del corazón. Son enfermedades que requieren atención médica.

Esta bien preguntar por ayuda. Una persona con enfermedad mental puede obtener la ciudadanía Canadiense si reúnen todos los otros requerimientos.



Salud Mental

Ser saludable es sentirse bien, tener pocas molestias y dolores. Usted puede dormir bien y se siente bien al levantarse en la mañana.

La salud mental también se trata de sentirse bien pero se refiere a como se siente su mente.

Cuando su salud mental está bien, su vida está mejor. Usted no se siente triste, ni preocupado, tampoco piensa que el mundo está en su contra. La vida es difícil pero la mayor parte del tiempo usted disfruta el estar vivo.

Enfermedad Mental

Cuando la mente de las persona está experimentando dificultades de salud, nosotros diríamos que ellos tienen una enfermedad mental. Algunas enfermedades mentales cambian la forma de pensar, otras veces cambian el estado de ánimo y la forma en que actúan. Las enfermedades mentales pueden ser leves o severas.

¿Qué puede hacer usted para ayudarse?

- Recuerde ocasiones en las que usted ha sido exitoso manejando situaciones difíciles en el pasado
- Aprenda acerca de su enfermedad mental y/o adicción
- Pida ayuda cuando sienta que no está bien
- Este alerta de sus pensamientos y si estos son negativos, aprenda formas de cambiarlos
- Crea que las cosas pueden mejorar

- No tenga miedo de pedir ayuda cuando la necesite

Adicciones

La adicción es algo que puede afectar sus relaciones interpersonales y salud física. Una adicción no es solo el uso frecuente de alcohol o drogas. Usted también puede hacer una actividad tan frecuente, como los juegos de apuesta y perder mucho dinero.

Es fácil llegar a ser adicto a esas cosas. No siempre es fácil saber y aceptar que usted tiene una adicción. Es posible que las personas a su alrededor no se den cuenta del problema.

La adicción afecta su salud mental y física. Esto también afecta la manera como usted toma decisiones acerca de el trabajo, colegio, relación con los amigos o la forma como usted gasta su dinero.

Algunas enfermedades mentales y problemas de adicción cambian la manera como las personas piensan, algunas personas cambian su estado de ánimo, y algunas personas cambian las cosas que hacen.

Signos y Sintomas de la Enfermedad Mental y Adicciones

Todo el mundo puede experimentar esos cambios en algún momento de sus vidas. Usted necesita buscar ayuda cuando esos sentimientos y comportamientos empiezan a afectar su calidad de vida. Las personas con enfermedad mental o adicción pueden tener

una variedad de signos y síntomas.

Las personas con enfermedades mentales pueden:

- Sentirse estresados y preocupados
- Sentirse nerviosos y temerosos
- Sentirse bravos o agresivos
- Sentirse muy cansados o con mucha energía
- Perder el interés en cosas que normalmente disfrutaban hacer en el pasado
- Dejar de tomar cuidado de si mismos
- Abstenerse de pasar tiempo con su familia y amigos
- Escuchar o ver cosas que otras personas no pueden (alucinaciones)
- Creer que algo o alguien esta tratando de hacerle daño

Algunos Signos de Problemas de Adicción son:

- Faltar al colegio o al trabajo
- Quedarse sin dinero sin explicación acerca de como se lo gasto
- Robar cosas para venderlas o robar dinero
- Cambios repentinos de amistades o actividades
- Verse envuelto en problemas (peleas, accidentes, actividades ilegales)
- Cambios inexplicables de personalidad o actitud (miedo, rabia o agresividad)

Algunas persona experimentan ambas cosas al tiempo, una adicción y una enfermedad mental, lo que puede ocasionar síntomas mas severos; los profesionales llaman a esto Trastorno Concurrente.

Suicidio

Sentirse triste o preocupado son reacciones normales cuando usted vive en un nuevo país. Es una buena idea preguntar por ayuda, si usted se siente de esta forma por más de dos semanas.

Cuando usted busca ayuda por problemas de adicción o enfermedad mental, es normal preguntar acerca del suicidio.

El suicidio es cuando usted termina su vida voluntariamente. Muy frecuentemente, las personas toman la decisión del suicidio cuando ellos han perdido la esperanza y se sienten que no pueden ayudarse por si mismos.

Esto le sucede a las personas de todas las edades, ricos o pobres, de cualquier parte del mundo, o de cualquier religión.

En Canadá, esta bien pedir ayuda cuando usted está pasando por un momento difícil como problemas de enfermedad mental y adicción, teniendo en cuenta que hay muchos servicios disponibles para usted.

Si usted esta pensado en terminar con su vida, **¡HAY AYUDA!** Empiece por hacerle saber a alguien como se está usted sintiendo:

- Hable con alguien en quien usted confíe, como un miembro de familia o un amigo
- Hable con su médico, profesor, consejero espiritual, consejero (counsellor)
- Llame al 911 o diríjase al departamento de emergencia
- Llame a la línea de destres-el numero en London es 519-667-6711

Uno de cada cinco canadienses experimentara una enfermedad mental en sus vidas

Estigma

Algunas personas piensan o sienten que las enfermedades mentales y las adicciones causan vergüenza, deshonra o reprobación social. Esta percepción negativa de las enfermedades mentales o de las adicciones es llamada Estigma.

Las creencias que llevan al estigma generalmente no están basadas en hechos reales.

El estigma comienza cuando las personas se sienten avergonzadas al hablar de la situación; esto puede prevenirlos de buscar ayuda para ellos, así como también previene a los miembros de su familia de buscarla.

En Canadá, esta bien hablar sobre las enfermedades mentales y de las adicciones. Necesitamos hablar acerca de ello de tal forma que las personas se puedan sentir seguras para pedir ayuda.

¡No deje que el estigma se interponga en el camino para pedir ayuda!

