

Problemas Relacionados con el Alcohol/Fumar/Recetas Médicas/Medicamentos sin Receta/ Alimentos o de Juego, para usted mismo, u otro.

Vea el Recurso #4,5,8,11,14,18,19,21,22

Problemas de Trabajo o Preocupaciones Financieras.

Frecuentemente se Siente Nervioso o Estresado.

Vea el Recurso #1,3,4,11,13,14,18,24

Problemas Sociales o Escolares.

Aislamiento/Alejamiento/Experimentan do el Acoso.

Vea el Recurso #1,2,3,4,7,11,13,20,24

Cuestiones Sexuales o Cuestiones de Identidad de Género.

Vea el Recurso #4,7,14,18,25

Preocupaciones por la Salud Física o el Envejecimiento, Para usted mismo u otro.

Vea el Recurso #1,6,14,17,18,24

Pensamientos o Acciones de Daño, a Usted Mismo o a Otros.

Vea el Recurso #1,3,4,9,10,15,16,18,20

Experiencias Frecuentes con Comportamiento o Pensamientos Hiperactivos, o

Intervalo de Atención Corta / Comportamiento Impulsivo.

Vea el Recurso #1,2,3,9,10,11,13,18,20

Problemas familiares o de Crianza.

Vea el Recurso #1,2,3,12,20

Sentirse Juzgado, Sentirse Bajo de Autoestima o

Una Necesidad de ser Perfecto.

Vea el Recurso #1,2,3,4,11,13,18

Experimentar Pánico o Molestia de Estar Lejos de Casa o en Lugares Públicos.

Vea el Recurso #1,2,3,4,6,9,10,20,24

Re-Experimentando un Trauma Significativo/Excesivamente-Alerta/Temeroso.

Vea el Recurso #1,2,3,4,9,10,18,25

Problemas de Aprendizaje o de Memoria.

Vea el Recurso #3,4,6,11,12,15,16,18,20,24

Tener un Amigo o Miembro de la Familia con Problemas de Salud Mental Diagnosticados.

Vea el Recurso #9,10,14,15,18

Tener un Diagnóstico Anterior de Salud Mental, Usted Mismo.

Vea el Recurso #1,2,3,4,9,10,15,18,24

Para Emergencias de Salud Mental, Llame a estos números apropiados:

Línea de Emergencia de Salud Mental de 24 horas 1.800.746.8181

Línea de Prevención de Suicidio de Norte de la Bahía: 1.855.587.6373

Línea de Crisis para la Juventud de California (24 horas) 1.800.843.5200

Consejeros en español: 1.888.628.9454

Línea de Crisis para Veteranos 1.800.273.8255. Presione "1"

Información General de Salud/Servicios Humanos Teléfono: 211



Este Folleto de Recursos fue producido por:

La Asociación de Bienestar de Windsor

9048 Brooks Rd S # 136
Windsor, Ca 95492

"... para ayudar a Windsor a convertirse en la comunidad más saludable en California ..."

www.WindsorWellness.org

Salud Mental / Emocional y Bienestar

Auto-Evaluación, con

Recursos en el Área-Windsor

Sentimientos de Enojo/Estallidos/Agresión Hacia otros.

Comportamiento Causante de Problemas, por Usted Mismo, u Otros.

Vea el Recurso #1,3,4,9,10,12,18,20,23

Tristeza Duradera, Duelo, Insomnio o Apetito Bajo.

Frecuentemente Cansado o Falta de Placer en las Actividades Diarias o Pérdida de Sentimientos Emocionales.

Infeliz o Llorando frecuente o Dificultad para Pensar o Tomar Decisiones.

El Desempeño de las Actividades Diarias o del Trabajo está Disminuyendo.

Vea el Recurso #1,2,3,9,10,17,18,24,25

Problemas con el Matrimonio o Relaciones, Incluyendo Cualquier Abuso o Violencia.

Vea el Recurso #1,2,3,4,7,18,23

Pensamientos Incontrolables o Escuchando Voces/Experimentando Visiones.

Vea el Recurso #1,2,3,4,6,9,10,15,16,18