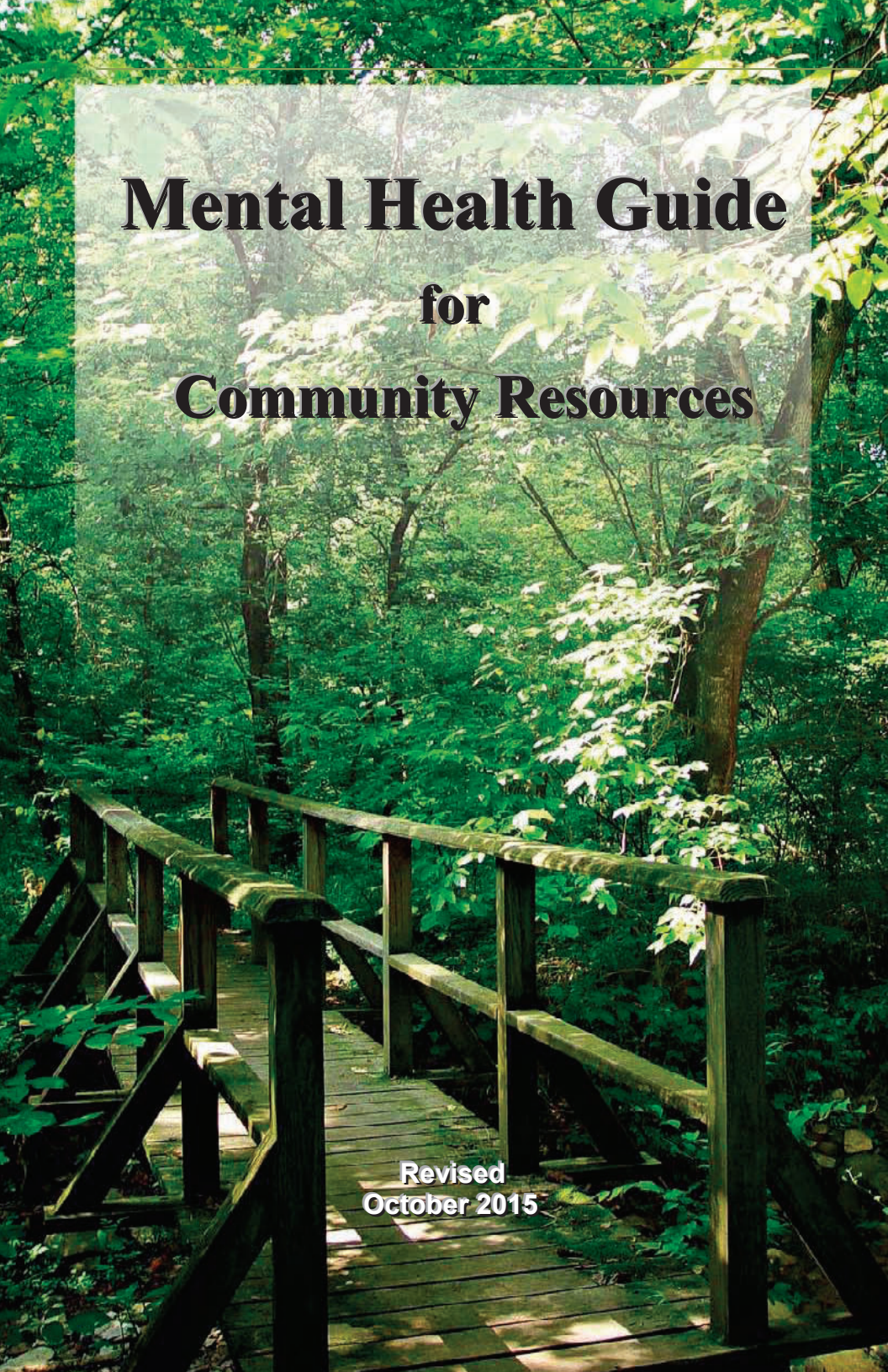


A photograph of a wooden bridge with railings, leading through a dense, lush green forest. The bridge is made of weathered wood and has a simple railing design. The forest is filled with various types of trees and foliage, creating a vibrant green background. Sunlight filters through the leaves, creating dappled light on the bridge and the forest floor.

Mental Health Guide for Community Resources

**Revised
October 2015**

Kenosha County Division of Health
8600 Sheridan Road, Suite 600
Kenosha WI 53143

Printed 2004, 2006, 2007, 2012, 2015

TABLE OF CONTENTS

Introduction to the Guide.....	2
What is Mental Health.....	2
How Common is Mental Illness.....	2
What Causes Mental Illness.....	3
What To Do If You Suspect a Mental illness.....	3
Recovery Tips.....	4
Treatment and Support.....	5
Definitions.....	6
Have Unused Medication?.....	7
How Schools Can Help.....	8
Resources	
Financial.....	8 &9
Legal.....	10
Advocacy and Support Groups.....	11
Community Services.....	12
Employment Assistance.....	12
Transportation Assistance.....	13
Internet Resources.....	14
Medical - Mental Health Services.....	15
Crisis Telephone Numbers.....	15
Signs of Suicide.....	16

INTRODUCTION TO THE GUIDE

This guide will provide information and resources to families who have children or other family members with a diagnosed mental illness, or those who you suspect have a mental illness.

The development of the guide is the result of a collaborative effort with the Healthy People Kenosha County Mental Health Committee members, Kenosha Unified School District personnel, community agencies and families. This project is funded by The Healthier Wisconsin Partnership Program, a component of the Advancing a Healthier Wisconsin Endowment at The Medical College of Wisconsin.

The guide is only a beginning point for families. You are encouraged to seek professional advice and consultation when affected by a mental illness. This guide will direct you to the resources within our community. We encourage families to use this guide and share it with others whose lives may be affected by mental illness.

WHAT IS MENTAL HEALTH?

Mental health, as defined by the Surgeon General's Report on Mental Health, "refers to the successful performance of mental function, resulting in productive activities, fulfilling relationships with other people, and the ability to adapt to change and cope with adversity." On the other end of the continuum is *mental illness*, a term that refers to all mental disorders.

Mental disorders are health conditions that are characterized by alterations in thinking, mood, or behavior (or some combination thereof) associated with distress and/or impaired functioning. This notion of a continuum sees mental health on one end as 'successful mental functioning' compared to mental illness on the other end as 'impaired functioning.'

HOW COMMON IS MENTAL ILLNESS?

One fifth of Americans suffer from a diagnosable mental disorder during any given year. One fifth of school-age children are also affected by these conditions. Severe and persistent mental illness is less common, but still afflicts 3 percent of the population. The vast majority of individuals with mental disorders continue to function in their daily lives, although with varying impairments.

COMMON MENTAL ILLNESSES

Some common mental illnesses are:

- Depression
- Anxiety
- Schizophrenia
- Obsessive compulsive disorder (OCD)
- Bipolar disorder
- Attention deficit hyperactivity disorder
- Post traumatic stress disorder

FAMOUS PEOPLE WITH DIAGNOSED MENTAL ILLNESS

Tim Burton – Film Director – Bipolar Disorder

Terry Bradshaw – Football Athlete/Broadcaster – Depression

Jim Carey - Actor – Bipolar Disorder

Zack Greinke - Pitcher, Milwaukee Brewers – Depression, Social Anxiety Disorder

Leonardo DiCaprio – Actor – Obsessive Compulsive Disorder

Linda Evans – Actress – Depression

Linda Hamilton – Actress – Bipolar Disorder

Carrie Fisher – Actress – Bipolar Disorder

Janet Jackson – Musician – Depression

Jane Pauley – Television Journalist – Bipolar Disorder

WHAT CAUSES MENTAL ILLNESS?

The exact causes of mental disorders are unknown. We can say that certain inherited dispositions interact with triggering environmental factors. Poverty and stress are well-known to be bad for your health—this is true for mental health as well as for physical health.

WHAT TO DO IF YOU SUSPECT A MENTAL ILLNESS

Mental illness is often misunderstood. There are a number of different mental illnesses, each with its own set of symptoms and challenges both with varying degrees of severity. Persons living with a mental illness may experience symptoms that interfere with behaviors, relationships, and everyday matters.

Mental illness is no one's fault! Mental illness is not caused by the individual or by their family. Although there is no cure for a mental illness, living with a mental illness is not without hope.

People can and do recover from a mental illness – with help and support of family, friends and professionals. Recovery from a mental illness is a process of change through which individuals improve the quality of their life.

THE GUIDING PRINCIPLES OF RECOVERY ARE:

- Recovery emerges from hope
- Recovery is person-driven
- Recovery occurs via many pathways
- Recovery is holistic
- Recovery is supported by peers and allies
- Recovery is supported through relationship and social networks
- Recovery is culturally-based and influenced
- Recovery is supported by addressing trauma
- Recovery involves individual, family, and community strengths and responsibility
- Recovery is based on respect

RECOVERY TIPS

• **Support** – Recovery is a difficult process that takes time. The support of people that are most influential or providing care and mental health services is beneficial and encouraging to the individual.

• **Crisis Plan** – There are going to be a few bumps along the way on the path to recovery. It is important to create a plan to determine how you are going to deal with those events. Write up a plan that includes when/if hospitalization is needed, designate someone who will advocate for you, what are the crisis warning signs, how to prevent a crisis from happening, what support you need. Share this with your support network.

• **Self Care** – For recovery, lifestyle changes to improve our mental health i.e. decrease caffeine intake are needed. Start an exercise program or increase physical activity. Learn about basic health, nutrition, exercise and other self-help activities such as journaling, attending support groups and talking with peers.

• **Work/Volunteering** – Having a place we know we have to be and people counting on us to be there help promote positive self image and a sense of self worth. These daily activities help to develop new skills that can be used in the future towards career and education goals.

• **Relationship with Psychiatrist** – It is important to have a good working relationship with your psychiatrist. It is also important to know what you are being treated for, what medications you are taking and the goals of your treatment. Write down questions for your appointment and take notes at your session so you can refer back to later.

• **Medication** – Keep track of your medications. Write down what has worked in the past and what didn't. Make a list of medications you are taking now, what you are taking it for and any side effects that could arise later. If the side effects outweigh the therapeutic effects you may want to talk to your doctor about trying another drug with less or different side effects.

TREATMENT AND SUPPORT

People with mental illness can lead fulfilling and productive lives with treatment and support. When faced with this issue for yourself or family member, there is help available.

- Family Doctor/Pediatrician - to identify a medical condition and refer to a treatment provider.
- Psychiatrist - to evaluate symptoms, diagnose mental illness or other disorder and recommend treatment.
- Licensed Clinical Mental Health Professional and/or Certified Peer Specialist to provide support and counseling which may include psychotherapy and education.
- Call the Mental Health and Substance Abuse Resource Center at Kenosha Human Development Services (KHDS) at 262-657-7188 and ask to speak to resource center staff.

The participation of caring and supportive family members is an important component of the recovery process.

Medications do not cure mental illness, but they can assist in managing the symptoms and provide stabilization. Consult your medical provider with any questions.

Psychotherapy is helpful in providing support, education, and guidance to the patient and their family. It also helps people cope with the psychological issues associated with mental illness.

Peer Support in the form of support groups, self-help groups and psychoeducation may be beneficial to both individuals with mental illness, as well as their family members.

Self-created Advance Directives such as Recovery Plans, Crisis Plans and Wellness Recovery Action Plans (WRAP) can prove beneficial in managing the symptoms of mental illness.

Changes in diet, exercise routine and exposure to natural or artificial light may be recommended by your Healthcare Provider.

DEFINITIONS

Involuntary commitment or civil commitment is a legal process through which an individual due to mental illness, incompetence, alcoholism, drug addiction, or other, as he/she is deemed dangerous to him/herself or others is court-ordered into treatment in a hospital (inpatient) or in the community (outpatient).

Psychiatrist - a physician – MD or DO who specialize in mental, emotional, or behavioral disorders, licensed to prescribe medication and provide verbal-based psychotherapy.

Psychotherapy - a type of treatment for mental disorders and behavioral disturbances using verbal and nonverbal communication.

Psychologist - A nonmedical mental health care worker who specializes in the study of the structure and function of the brain and related mental processes of animals and humans.

Clinical psychologist - provides testing and counseling services to patients with mental and emotional disorders.

Counselors - a human services professional who deals with human development concerns through support, therapeutic approaches, consultation, evaluation, teaching, and research.

Parity - If you are using your health insurance to access mental health or substance abuse treatment you may have coverage equal to your physical health coverage. That's called parity. National & State laws have recently been passed requiring health insurers to make their mental health benefits comparable to their physical health benefits.

HAVE UNUSED MEDICATION?

Kenosha County has several medication drop box locations for safe disposal of unused medication. Disposing of the medications in the drop box help protect Lake Michigan and prevents unnecessary poisonings and overdoses.

Medication Drop Box Locations

Kenosha County Safety Building

1000 55th St, Kenosha, WI 53140

Collection Hours: Mon-Fri (8AM-5:30PM) excluding holidays

Pleasant Prairie Police Department

8600 Green Bay Rd, Pleasant Prairie, WI 53158

Collection Hours: 24 hours a day/ 7 days a week

Silver Lake Village Hall

113 S. First St, Silver Lake, WI 53170

Collection Hours Mon-Fri (8AM-5PM) excluding holidays

Town of Salem

9814 Antioch Rd (Hwy 83), Salem, WI 53168

Collection Hours: Mon-Fri (8AM-4PM)

excluding holidays

Twin Lakes Police Department

920 Lance Dr, Twin Lakes, WI 53181

Collection Hours: 24 hours a day/ 7 days a week

University of Wisconsin – Parkside Police Department

900 Wood Rd, Tallent Hall, east side of the building, Kenosha, WI 53141

Collection Hours: 24 hours a day/ 7 days a week

Dispose of medication by keeping medication in the original package or bottle. Cross off any personal information, including your name, on the container and dispose of it directly into the Medication Drop Box.

Questions? Contact the Kenosha County Division of Health at 605-6700 or visit www.co.kenosha.wi.us for what is accepted and what isn't, as well as, sharps disposal information.

HOW SCHOOLS CAN HELP

School services are comprised of an interdisciplinary group of professionals including school nurses, social workers, psychologists, and counselors assigned to serve students. Each one of these professionals plays an important role in your child's mental health while at school. Options are explored to assist the student during school in collaboration with the student's family, physician, community agency professionals, and other treatment providers.

Students with mental health needs will be supported based on their individual needs. Collaborative Student Intervention Teams (CSI), which could consist of the above staff at each building work with students and families on issues that arise for students who do not receive special education support. Interventions and accommodations can be put in place to help students. For students who receive special education support an Individual Education Plan (IEP) team works together to determine appropriate supports in the school setting.

For additional information call 262-359-6300 to be directed to the appropriate person or see: www.kusd.edu/departments/special-education-student-support-0

FINANCIAL RESOURCES

The cost of mental health treatment is often covered by health insurance. Families without health insurance or exhausted benefits may obtain treatment on a sliding fee scale from other agencies in the community, including Kenosha County mental health treatment programs.

Kenosha Human Development Services (KHDS)

Mental Health and Substance Abuse (MHSA) Resource Center
5407 Eighth Avenue
Kenosha WI 53140
Telephone: 262-657-7188 (24-hour juvenile and adult CRISIS hotline)
800-236-7188 (Western Kenosha County)
www.khds.org

The Mental Health and Substance Abuse Resource Center helps people to apply for county funding, to see a psychiatrist, obtain medications and counseling services. The MHSA also provides information and assistance to persons seeking help in finding a mental health service provider and meeting other needs.

Kenosha Human Development Services can provide information and assistance regarding a person needing hospitalization because they are in need of treatment ("Chapter 51"), phone, mobile and residential crisis services, as well as family, children and community assistance available.

FINANCIAL RESOURCES (CONTINUED)

Wisconsin Office of the Commissioner of Insurance

P.O. Box 7873
Madison WI 53707-7873
Telephone: 608-266-3585
www.oci.wi.gov

If an insurance company refuses to pay for tests, therapies or medications that you feel should be covered, go through your insurance company's complaint and grievance procedure. If you are dissatisfied with the outcome, contact this office.

Social Security Office

5624 Sixth Avenue
Kenosha WI 53140
Telephone: 800-772-1213

People with a mental illness, including children, may be eligible for supplemental income.

Compass Wisconsin (Threshold)

1139 South Sunnyslope Suite 101
Mount Pleasant WI 53406
Telephone: 866-710-4054
Kenosha/Racine/Walworth
www.compasswisconsin.org

Threshold determines eligibility for programs that provide funding and services to children with autism or mental health diagnoses. These programs include Katie Beckett Program (State Insurance), Family Support Program, and the Children's Long Term Support Medicaid Waiver Program (services and equipment).

LEGAL RESOURCES

Kenosha County Office of the Corporation Counsel

912 56th Street, Room LL13

Kenosha WI 53140

Telephone: 262-925-8020

Schedules hearings to determine court cases under Chapters 51 & 55 and represents the public in working with subjects, their attorneys, agencies, and medical professionals, to reach appropriate outcomes. Corporation Counsel works with Law Enforcement, Crisis, and the Department of Aging in preparing and presenting cases.

Local Public Defender

262-653-6404

Lawyer Referral & Information Service

P.O. Box 7158

Madison WI 53707-7158

Telephone: 1- 800-728-7788

or 1-608-257-3838

This resource puts you in touch with three different services: Lawyer referral, Community referral, and a lawyer hotline. If you need help with a legal issue, not sure if you need a lawyer, can't afford a lawyer, you are just looking for more information or need to hire a lawyer this is a good resource to start with.

<http://www.wisbar.org/forpublic/ineedalawyer/pages/lris.aspx>

Legal Action of Wisconsin

4900 Spring Street, Suite 100

Racine WI 53406

Telephone: 262-635-8836

Toll Free: 800-242-5840

www.legalaction.org

Provides free civil legal services to low income individuals.

Aging & Disability Resource Center - Adult Protective Services (APS)

8600 Sheridan Rd Suite 500

Kenosha WI 53143

Telephone: 262-605-6646

Provides investigation and assessment of the adult's needs and risk of harm, APS advocates for legal, shelter, nutrition and medical needs, coordinates community services such as medical needs, applying for benefits, in-home services, support services, financial protection, and guardianship. APS also works with crisis intervention to secure involuntary protective service orders and orders of protection if needed.

ADVOCACY AND SUPPORT

NAMI (National Alliance on Mental Illness)

Kenosha County

P.O. Box 631

Kenosha WI 53141

Telephone: 262-652-3606

Racine County

2300 DeKoven Avenue

Racine WI 53403

262-637-0582

A nonprofit organization working to improve the quality of life through support, education and advocacy for all individuals affected by mental illness. NAMI offers a class on mental illness in English and Spanish, as well as, support and education to families at no cost.

Families First Project

8600 Sheridan Road

Kenosha WI 53143

Telephone: 262-697-4758

<http://www.co.kenosha.wi.us/index.aspx?NID=254>

For children with severe emotional disturbances under 18 years old.

Bridges Community Center

5718 Seventh Avenue

Kenosha WI 53140

Telephone: 262-657-5252

A consumer run organization that provides peer support, advocacy, education and empowerment for those recovering with mental illness.

Hope Council on Alcohol & Other Drug Abuse

5942 Sixth Avenue

Kenosha WI 53140

Telephone: 262-658-8166

Serves the Kenosha community by providing education, prevention, intervention and referral services. Those include: the Intoxicated Driver Program, Underage Drug and Alcohol Accountability Program, Recovery Coaches, and Alcohol and Other Drug Testing; Special Families Program, including I Am Special and Supervised Visitation; and Speakers' Bureau, Resource Library, and Prevention-based Programming and Educational Activities.

Disability Rights WI

6737 W. Washington Street, Suite 3230

Milwaukee WI 53214

Telephone: 414-773-4646

www.disabilityrightswi.org

Provides protection and advocacy services for adults and children with serious mental illness or emotional disorders.

COMMUNITY SERVICES

Housing, Clothing and Food Assistance. If you need individualized attention, please contact the agencies listed below for more information.

Emergency Services Network (ESN)

Are you in need of emergency assistance and live in Kenosha County?

Basic needs listed on the website

www.esnkenosha.org/

Mental Health and Substance Abuse Resource Center (MHSA)

Located at Kenosha Human Development Services

657-7188

<http://www.khds.org/>

Kenosha County Division of Health

Mental health resources/community resource card/counseling services sheet

607-6700

<http://www.co.kenosha.wi.us/index.aspx?NID=946>

Aging and Disability Resource Center

605-6646

<http://www.co.kenosha.wi.us/DocumentCenter/View/774>

EMPLOYMENT ASSISTANCE

Department of Vocational & Rehabilitation Services

8600 Sheridan Road

Kenosha WI 53143

Telephone: 262-697-4690

Kenosha County Division of Workforce Development

8600 Sheridan Road

Kenosha WI 53143

Telephone: 262-697-4500

TRANSPORTATION ASSISTANCE

To obtain Medicaid transportation you must call A or B:

- A. Call your Family Care case manager 1-262-484-5070 if you are in Family Care
- B. Call MTM Transportation 1-866-907-1493 if you are enrolled in the following
 - Medicaid (T-19) programs:
 - Wisconsin Medicaid
 - BadgerCare Plus (Standard or Benchmark Plan)
 - Family Planning Only Services
 - Tuberculosis-Related Services-Only Benefit
 - BadgerCare Plus Express Enrollment for Pregnant Women

Complaint Line: 1-866-436-0457

“Where’s My Ride” Line: 1-866-907-1494

****Please Note:** Transportation will only be provided for Medicaid covered appointments/services*

To obtain non Medicaid transportation you must call A B C or D:

- A. **Kenosha Achievement Center:** 262-658-9093 for speech and physical Therapy and shelter workshops
- B. **Kenosha Area Family and Aging Services Inc. (KAFASI)**
Volunteer Driver Program: 262-842-7433 provides transportation for seniors and persons with disabilities that are ambulatory and have difficulty using public transit because of age or disability. Rides are based upon the availability of drivers. Riders must be able to get in and out of a vehicle with little or no assistance. The use of canes, walkers, or shoulder oxygen, is accepted. They are unable to provide assistance to riders with wheelchairs.
- C. **Kenosha Transit - 653-4287**
A limited number of wheelchair lift buses on regular route services are available. Riders who need lift equipped buses are asked to call 24 hrs in advance to match a bus to their schedule
- D. **Western Kenosha County Transit 1-888-203-3498**

INTERNET RESOURCES

Online resources concerning mental health and mental illness:

Kenosha County Dept. Human Services Division of Aging and Disability Services
www.co.kenosha.wi.us/dhs/Divisions/Aging/index.php

Internet Mental Health
www.mentalhealth.com

Mental Health America
www.nmha.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

Information for consumers, professionals, students and supporters
www.mental-health-matters.com/disorders/index.php

Information and support resources
www.healthyplace.com

American Psychological Association
www.apa.org

National Resource Center on Homelessness and Mental Illness
www.nrchmi.samhsa.gov

Information about managing a psychiatric disability at school or work
and the laws that protect your rights.
www.bu.edu/cpr/jobschool

National Alliance for the Mentally Ill
www.nami.org

National Alliance for the Mentally Ill - Kenosha website
www.nami.org/kenosha

National Alliance for the Mentally Ill – Racine website
www.namiracine.org/

Search by drug, drug type, drug company for low or no cost medication
www.needymeds.com

Directory of Prescription Drug Patient Assistance Programs
www.phrma.org/

Patient assistance for low or no cost medication
www.rxassist.org

Wisconsin Coalition for Advocacy
www.disabilityrightswi.org

Substance Abuse and Mental Health Services
www.samhsa.gov

Bazelon Center for Mental Health Law
www.bazelon.org

U.S. Department of Veteran Affairs Mental Health
www.mentalhealth.va.gov

Resource for emotional wellness for college students and their families
www.jedfoundation.org

MENTAL HEALTH SERVICES

Aalto Enhancement Center.....	262-654-9370
AMRI Counseling Services.....	414-810-6691
Ascent Counseling Services.....	224-730-2725
Aurora Behavioral Health Services – Kenosha.....	877-666-7223
Catholic Charities.....	262-658-2088
Children’s Behavioral Health Services.....	262-657-5026
Children’s Hospital of WI Community Services.....	262-652-5522
Compassionate Care Counseling.....	262-652-6311
Horizon Behavioral Health Solutions.....	262-948-1000
Interconnections Service Corporation . . .	262-654-5333
Johansen & Fleming Psychological Services	262-654-8366
Kenosha Community Health Center.....	262-656-0044
Kenosha Human Development Services – Behavioral Health Clinic	262-657-7188
Oakwood Clinical Associates	262-652-9830
Pathways Consulting	262-652-7222
Professional Insight Counseling Services.....	262-857-8707
Professional Services Group – Community Impact Program.....	262-652-2406
Psychiatric & Psychotherapy Clinic	262-654-0487
Red Shield Mental Health Clinic.....	262-564-0286
Rogers Memorial Hospital, Child & Adolescent Day Treatment	262-942-4000
Shalini Varma MD.....	224-612-2348
Sue Panger & Associates Counseling & Consultation	262-652-9599
Wellspring Counseling Center, Inc.....	262-554-7215

CRISIS TELEPHONE NUMBERS

Crisis Intervention (Adult & Juvenile)	262-657-7188
Domestic Abuse Hotline.....	262-652-9900
National Suicide Hotline.....	1-800-273-TALK
Burlington Police Department.....	262-763-9461
Kenosha Police - City . . .	262-656-1234
Kenosha County Sheriff	262-653-6600
Pleasant Prairie Police Department.....	262-694-7353
Twin Lakes Police Department.....	262-877-9056
Text Line	Text “HOPELINE” TO 741741

KENOSHA COUNTY SUICIDE PREVENTION

Since 2000, 357 individuals in Kenosha County have died by suicide. 90% of the people that die by suicide have a TREATABLE MENTAL ILLNESS OR SUBSTANCE ABUSE PROBLEM. Of those 90%, approximately 60% have a depressive disorder.

In 2006, the Kenosha County Suicide Prevention Coalition was formed. The coalition brings together mental health professionals, law enforcement, schools, medical professionals, community agencies and survivors and is dedicated to addressing suicide in Kenosha County. The coalition strives educate the community on suicide risk, develops resources and advocate for changes because one suicide is too many.

If you are suicidal, the National Suicide Prevention Lifeline, 1-800-273-TALK (8255), provides access to trained telephone counselors, 24 hours a day, 7 days a week.

Signs of Suicide

- Talking about suicide
- Statements about hopelessness, helplessness, or worthlessness
- Preoccupation with death
- Suddenly happier, calmer
- Loss of interest in things one cares about
- Visiting or calling people one cares about
- Making arrangements; setting one's affairs in order
- Giving things away

If you think someone you know is suicidal, there are some things you can do.

Begin a dialogue by asking questions. Suicidal thoughts are common with depressive illnesses and your willingness to talk about it in non-judgmental way can be the push a person needs to get help. Questions to ask:

“Do you ever feel so badly that you think of suicide?”

“Do you have a plan?”

“Do you know when you would do it (today, next week)?”

“Do you have access to what you would use?”

Asking these questions will allow you to determine if your friend is in immediate danger, and get help if needed. A suicidal person should see a doctor or psychiatrist immediately. Calling 911 or going to a hospital emergency room are valid options. Always take thoughts of or plans for suicide seriously.

Never keep a plan for suicide a secret. Don't worry about endangering a friendship if you truly feel a life is in danger. It's better to regret something you did, than something you didn't do to help a friend.

Don't try to minimize problems or shame a person into changing her mind. Your opinion of a person's situation is irrelevant. Trying to convince a person it's not that bad, or that she has everything to live for will only increase her feelings of guilt and hopelessness. Reassure her help is available, that depression is treatable, and that suicidal feelings are temporary.

If you feel the person isn't in immediate danger, acknowledge the pain as legitimate and offer to work together to get help. Make sure you follow through. This is one instance where you must be tenacious in your follow-up. Help find a doctor or a mental health professional, participate in making the first phone call, or go along to the first appointment. If you're in a position to help, don't assume that your persistence is unwanted or intrusive. Risking your feelings to help save a life is a risk worth taking.

The diagnosis and treatment of depression and other psychiatric disorders should be performed by health care professionals.

LOSS SURVIVOR SUPPORT GROUP

A "loss survivor" is someone who experiences a "major life disruption" in the aftermath – a completed suicide.

You are not alone.

For more information or to sign up for the support group contact Debbie at 605-6722 or Debbie.rueber@kenoshacounty.org

***This resource is provided for informational purposes only.
Information is subject to change. Inclusion of an agency in this
publication does not constitute an endorsement or recommendation.***

Haciendo estas preguntas le permitirá determinar si su amigo esta en peligro inmediato, y obtener ayuda si es necesario. Una persona suicida debe visitar un doctor o un psiquiatra inmediatamente. Llamar al 911 o ir al salón de emergencias del hospital son también opciones válidas. Siempre tome los pensamientos o planes de suicidio muy seriamente.

Nunca le mantenga un plan de suicidio en secreto a nadie. No se preocupe por arriesgar la amistad si realmente usted siente que hay una vida en peligro. Es mejor arrepentirse de algo que usted hizo, que de algo que no hizo para ayudar a un amigo.

No trate de minimizar los problemas o avergonzar a la persona para hacerle cambiar de idea. Su opinión acerca de la situación de la persona es irrelevante. Tratar de convencer a la persona de que esto no es tan malo, o que el/ella tiene todo para vivir solo aumentarán sus sentimientos de culpabilidad y desesperanza. Asegúrele que ayuda está disponible, que depresión es tratable, y que los sentimientos suicidas son temporales.

Si usted siente que la persona no está en peligro inmediato, reconozca el dolor como válido y ofrézcale trabajar juntos para buscar ayuda. Asegúrese de llevarlo a cabo. Esta es una ocasión donde usted debe ser persistente en su seguimiento. Ayúdele a encontrar un doctor o un profesional de la salud mental, participe haciendo la primera llamada, o acompañe a la persona a su primera cita. Si usted está en la posición de ayudar, no asuma que su persistencia es no deseada o indiscreta. Arriesgar sus sentimientos para ayudar a salvar una vida es un riesgo que vale la pena tomar.

El diagnóstico y tratamiento de la depresión y de otros trastornos psiquiátricos debe ser realizado por profesionales de la salud.

GRUPO DE APOYO SOBREVIVIENTE A PÉRDIDA

(Grupo de apoyo para personas que han perdido a alguien por suicidio)

Un sobreviviente a pérdida es alguien que experimenta una “alteración grande en su vida” como secuela – un suicidio realizado.

Usted no está solo.

Para mayor información o para registrarse en el grupo de apoyo llame a Debbie al 605-6722 o Debbie.rueber@kenoshacounty.org

Este recurso es solamente para propósitos informativos. La información está sujeta a cambio. La inclusión de una agencia en esta publicación no constituye un consentimiento o recomendación.

PREVENCIÓN DE SUICIDIO CONDADO DE KENOSHA

Desde el año 2000, 357 individuos en el Condado de Kenosha han muerto

por suicidio. El 90% de las personas que mueren por suicidio TIENEN UNA ENFERMEDAD MENTAL TRATABLE O PROBLEMA DE ABUSO DE SUSTANCIAS. De estos 90%, aproximadamente el 60% tienen un trastorno depresivo.

En el 2006, se formó la Asociación de Prevención de Suicidio del Condado de Kenosha. La asociación reúne profesionales de la salud mental, autoridad judicial, escuelas, profesionales médicos, agencias comunitarias, y sobrevivientes y se dedica a hacerle frente al suicidio en el Condado de Kenosha. La asociación se esfuerza por educar a la comunidad acerca de los riesgos del suicidio, establecer recursos e interceder por cambios porque un solo suicidio es mucho.

Si usted es suicida, La Línea Vida Nacional de la Prevención del Suicidio, 1-800-273-TALK (8255), proporciona acceso a consejeros telefónicos entrenados, 24 horas al día, 7 días a la semana.

Señales de Suicidio

- Habla acerca de suicidio
- Comentarios de desesperanza, impotencia, o inutilidad
- Preocupación con la muerte
- De repente feliz, calmado
- Pérdida de interés en las cosas que antes le interesaban
- Visitar o llamar personas que aprecia
- Hacer preparativos; poner sus asuntos en orden
- Regalar sus cosas

Si usted piensa que alguien que conoce tiene intenciones de suicidio, existen ciertas cosas que usted puede hacer.

Si usted piensa que alguien que conoce tiene intenciones de suicidio, existen ciertas cosas que usted puede hacer.

Comience un dialogo haciendo preguntas. Pensamientos suicidas son comunes con enfermedades depresivas y su disposición de hablar de esto de una manera no critica puede ser el impulso que una persona necesita para buscar ayuda. Preguntas a hacer:

¿Alguna vez se ha sentido tan mal que ha pensado en el suicidio?

¿Usted tiene un plan?

¿Usted sabe cuándo lo haría (hoy, la próxima semana)?

¿Usted tiene acceso a lo que usaría?

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Centro de Crecimiento Aalto	262-654-9370
AMRI Servicios de consejería	414-810-6691
Ascent Servicios de consejería	224-730-2725
Aurora Servicios de Salud Comportamental-Kenosha (Servicio de Interprete)	877-666-7223
Beneficencia Católica (terapista bilingüe)	262-658-2088
Servicios de Salud Comportamental Infantil	262-657-5026
Sociedad para el Servicio Infantil de WI-Kenosha (Servicio de Interprete)	262-652-5522
Compassionate Care Consejería	262-652-6311
Horizon Soluciones de Salud Comportamental	262-948-1000
Interconnections Corporación de Servicios	262-654-5333
Johansen & Fleming Servicios de psicología	262-654-8366
Centro de Salud Comunitario de Kenosha (repcionista bilingüe)	262-656-0044
Servicios de Desarrollo Humano de Kenosha-Clinica de Salud Comportamental	262-657-7188
Oakwood Clínica de Asociados (terapista bilingüe)	262-652-9830
Pathways Asesoría (terapista bilingüe)	262-652-7222
Servicios de Consejería Psicodinámica Profesional	262-857-8707
Grupo de Servicios Profesionales-Programa de Impacto Comunitario	262-652-2406
Clínica Psiquiátrica y Psicoterapeuta	262-654-0487
Red Shield Clínica de Salud Mental	262-564-0286
Hospitals Rogers Memorial, Tratamiento Diurno Niños y Adolescentes (interpretes)	262-942-4000
Shalimi Varna MD	224-612-2348
Sue Panger y Asociados Consejería y Consulta	262-652-9599
Wellspring Counseling Center, Inc	262-554-7215

NUMEROS TELEFONICOS PARA CRISIS

Intervención de Crisis (Adultos & Jóvenes)	262-657-7188
Línea Directa de Abuso Doméstico	262-652-9900
Línea Directa Nacional de Suicidio	1-800-273-TALK
Departamento de Policía Burlington	262-763-9461
Policía Ciudad de Kenosha	262-656-1234
Alguacil del Condado de Kenosha	262-653-6600
Departamento de Policía de Pleasant Prairie	262-694-7353
Departamento de Policía Twin Lakes	262-877-9056
Línea de texto	Envíe texto "HOPELINE" al 741741

RECURSOS EN EL INTERNET

Recursos en la red relacionados con la salud mental y enfermedad mental:

Dept. de Servicios Humanos División de la Tercera Edad y
Servicios a Discapacitados del Condado de Kenosha
www.co.kenosha.wi.us/dhs/Divisions/Aging/index.php

Internet Salud Mental
www.mentalhealth.com

América Salud Mental
www.nmha.org

Instituto Nacional de la Salud Mental
www.nimh.nih.gov

Información para consumidores, profesionales, estudiantes y benefactores
www.mental-health-matters.com/disorders/index.php

Información y recursos de apoyo
www.healthyplace.com

Asociación Americana de Psicología
www.apa.org

Centro Nacional de Recursos para Personas sin Hogar y Enfermedades Mentales
www.nrchmi.samhsa.gov

Información acerca del manejo de una incapacidad psiquiátrica en la escuela
o trabajo y leyes que protegen sus derechos
www.bu.edu/cpr/jobschool

Alianza Nacional para Enfermos Mentales
www.nami.org

Alianza Nacional para Enfermos Mentales- Kenosha sitio internet
www.nami.org/kenosha

Alianza Nacional para Enfermos Mentales - Racine sitio internet
www.namiracine.org/

Búsqueda de medicina, tipo de medicina, compañía por un bajo o no costo de la medicina
www.needymeds.com

Directorio de Programas de Asistencia a Pacientes con Medicinas de Prescripción
www.phrma.org/

Ayuda a pacientes para un bajo o no costo en las medicinas
www.rxassist.org

Asociación de Wisconsin para la Defensa
www.disabilityrightswi.org

Abuso de Sustancias y Servicios para la Salud Mental
www.samhsa.gov

Centro Bazelon para Leyes de la Salud Mental
www.bazelon.org

Departamento U.S. de Veteranos y Asuntos de Salud Mental
www.mentalhealth.va.gov

Recursos para el bienestar emocional para estudiantes universitarios y sus familias
www.jedfoundation.org

Para obtener Transporte de Medicaid usted debe llamar A o B:

- A. Llame al encargado de su Caso de Familia 1-262-484-5070 si usted está en Family Care
- B. Llame al MTM transporte 1-866-907-1493 si usted está inscrito en los siguientes programas de Medicaid (T19):
 - Wisconsin Medicaid
 - BadgerCare Plus (Plan estándar o Benchmark)
 - Family Planning Solamente Servicio
 - Servicios relacionados-Tuberculosis-Solamente Beneficio
 - BadgerCare Plus Express Inscripción para Mujeres Embarazadas

Número de Reclamos: 1-866-436-0457

“Where’s My Ride”: 1-866-907-1494

**Por Favor Note: Servicio de Transporte solamente será provisto para cita/servicios cubiertos por Medicaid.*

Para obtener Transporte no de Medicaid usted debe llamar A,B,C o D:

- A. **Kenosha Achievement Center (Centro de logro de Kenosha):** 262-658-9093
para terapia física y de lenguaje y para talleres de refugio
- B. **Kenosha Area Family and Aging Services Inc. (Servicios para la Familia y la Tercera Edad, KAFASI por sus siglas en Ingles) Programa Voluntarios del Conductor:** 262-842-7433
Provee transporte para personas de la tercera edad y personas con discapacidad en nuestra comunidad que pueden caminar pero que tienen dificultad usando transporte público debido a su edad o a su discapacidad. Los recorridos son basados en la disponibilidad de los conductores. Los pasajeros deben poder entrar y salir del vehículo con poco o no ayuda. El uso de bastones, caminadores, u oxígeno de hombro, son aceptados. Ellos no pueden proveer asistencia a pasajeros con silla de ruedas.
- C. **Tránsito de Kenosha -** 653-4287
Un número limitado de buses con elevación de sillas de ruedas en los servicios de ruta regulares están disponibles. A los pasajeros que necesiten buses con equipo de elevación de sillas se les recomienda llamar con 24 horas de anticipación para conseguir un bus que se ajuste a su itinerario.
- D. **Western Kenosha County Transit (Transito Occidental del Condado de Kenosha)** 1- 888-203-3498

SERVICIOS COMUNITARIOS

Vivienda, Ropa, y Asistencia Alimenticia. Si usted necesita atención individualizada, por favor contacte las agencias abajo mencionadas para mayor información.

Servicios de Emergencia en la Red (ESN por sus siglas en inglés)

¿Necesita asistencia de emergencia y vive en el Condado de Kenosha?

Necesidades Básicas Enumeradas en el Internet

www.esnkenosha.org/

Centro de Recursos de la Salud Mental y Abuso de Sustancias (MHSA por sus siglas en inglés)

Localizado en el Servicio de Desarrollo Humano de Kenosha

657-7188

<http://www.khds.org/>

División de Salud del Condado de Kenosha

Recursos de salud mental/ tarjeta de recursos de la comunidad/hoja de servicios de consejería 607-6700

<http://www.co.kenosha.wi.us/index.aspx?NID=946>

Aging & Disability Resource Center (Centro de Recursos para la Tercera Edad y Discapacidad)

605-6646

<http://www.co.kenosha.wi.us/DocumentCenter/View/774>

ASISTENCIA DE EMPLEO

Departamento de Profesionales y Servicios de Rehabilitación

8600 Sheridan Road

Kenosha WI 53143

Teléfono: 262-697-4690

División de Desarrollo Personal del Condado de Kenosha

8600 Sheridan Road

Kenosha WI 53143

Teléfono: 262-697-4500

DEFENSA Y APOYO

NAMI (Alianza Nacional para Personas con Enfermedades Mentales)

Condado de Kenosha

P.O. Box 631
Kenosha WI 53141
Teléfono: 262-652-3606

Condado de Racine

2300 DeKoven Avenue
Racine WI 53403
262-637-0582

Una organización sin ánimo de lucro que trabaja para mejorar la calidad de vida a través del apoyo, educación, y defensa para todos los individuos afectados por una enfermedad mental. NAMI ofrece una clase acerca de las enfermedades mentales en inglés y español, así como también, apoyo y educación para las familias sin ningún costo.

Families First Project (Familias Primer Proyecto)

8600 Sheridan Road
Kenosha WI 53143
Teléfono: 262-697-4758

<http://www.co.kenosha.wi.us/index.aspx?NID=254>

Para niños severamente emocionalmente discapacitados de menos de 18 años de edad.

Bridges Centro Comunitario

5718 Seventh Avenue
Kenosha WI 53140
Teléfono: 262-657-5252

Un consumidor maneja la organización que proporciona apoyo, defensa, educación, y fortalecimiento para aquellos que se están recuperando de una enfermedad mental.

HOPE Consejería en Alcohol y Otros Abusos de Drogas

5942 Sixth Avenue
Kenosha WI 53140
Teléfono: 262-658-8166

Sirve a la comunidad de Kenosha proporcionando educación, prevención, intervención, y servicios de referido. Estos incluye: El Programa del Conductor Embriagado, Programa de Responsabilidad para Menores Consumiendo Bebidas Alcohólicas, Pruebas de Alcohol y otras Drogas; Programa Especial para familias, incluyendo Yo Soy Especial y Visitas Supervisadas; Panel de Oradores, Biblioteca de Recursos, Programa basado en Prevención y Actividades Educativas.

Disability Rights WI (Derechos de Discapacidad de Wisconsin)

6737 W. Washington Street
Suite 3230
Milwaukee WI 53214
Teléfono: 414-773-4646

www.disabilityrightswi.org

Provee servicios de protección y defensa para adultos y niños con serias enfermedades mentales o trastornos emocionales.

RECURSOS LEGALES

Oficina del Condado de Kenosha Asesor Jurídico de la Corporación

912 56 Street, Room LL13

Kenosha WI 53140

Teléfono: 262-925-8020

Programa audiencias para determinar casos de la corte bajo los Capítulos 51 & 55 y representa el público trabajando con individuos, sus abogados, agencias, y profesionales médicos, para alcanzar los resultados apropiados. El Asesor Jurídico de la corporación trabaja con Autoridades Judiciales, Crisis, y el Departamento de la Tercera Edad preparando y representando casos.

Defensor Público Local

262-653-6404

Servicio de Información y Referido de Abogados

P.O. Box 7158

Madison WI 53707 -7158

Teléfono: 1- 800-728-7788

o 1-608-257-3838

Este recurso lo pone en contacto con tres diferentes servicios: Referido de abogados, Referidos a la comunidad, y Línea Directa de Abogados. Si usted necesita ayuda con un asunto legal, no esta seguro si necesita un abogado, no puede costear un abogado, esta simplemente buscando más información o necesita contratar un abogado, este es un buen recurso para empezar.

<http://www.wisbar.org/forpublic/ineedalawyer/pages/Iris.aspx>

Acción Legal de Wisconsin

4900 Spring Street, Suite 100

Racine WI 53403

Teléfono: 262-635-8836

Línea Gratis: 800-242-5840

Provee servicios legales civiles gratis a individuos de bajos ingresos.

Aging & Disability Resource Center (Centro de Recursos para la Tercera Edad y Discapacidad) - Servicios de Protección para Adultos (APS por sus siglas en inglés)

8600 Sheridan Rd Suite 500

Kenosha WI 53143

Teléfono: 262-605-6646

Provee investigación y evaluación de las necesidades del adulto y riesgo de perjuicio, APS aboga por necesidades legales, de albergue, nutrición, y médicas, coordina servicios comunitarios tales como necesidades médicas, solicitud de beneficios, servicios en-hogar, servicios de apoyo, protección financiera, y custodia. APS también trabaja con intervención de crisis para garantizar órdenes de servicios de protección involuntaria y órdenes de protección si es necesario.

RECURSOS FINANCIEROS (CONTINUACIÓN)

Oficina del Comisionado de Seguros de

Wisconsin

P.O. Box 7873
Madison WI 53707-7873
Teléfono: 608-266-3585
www.oci.wi.gov

Si una compañía de seguros rechaza el pago de pruebas, terapias o medicamentos que usted considera deberían ser cubiertos, diríjase a través del procedimiento de quejas y agravio de su compañía de seguros. Si usted está insatisfecho con el resultado, contacte esta oficina.

Administración del Seguro Social

5624 Sixth Avenue
Kenosha WI 53140
Teléfono: 800-772-1213

Personas con enfermedades mentales, incluyendo niños, pueden ser elegibles para un ingreso adicional.

Compass Wisconsin (Threshold)

1139 South Sunnyslope Suite 101
Mount Pleasant WI 53406
Teléfono: 866-710-4054
Kenosha/Racine/Walworth
www.compasswisconsin.org

Threshold determina la elegibilidad para programas que proveen financiamiento y servicios para niños con diagnóstico de salud mental. Estos programas incluyen el Programa Katie Beckett (Seguro Estatal), Programa de Apoyo a la Familia, Programa de Exención para Niños con Apoyo a Largo Plazo de Medicaid (servicios y materiales).

COMO PUEDEN AYUDAR LAS ESCUELAS

Los servicios escolares están compuestos por un grupo interdisciplinario de profesionales incluyendo enfermeras escolares, trabajadores sociales, psicólogos, y consejeros asignados para servir a los estudiantes. Cada uno de estos profesionales juega un papel muy importante en la salud mental de su hijo mientras esta en la escuela. Se exploran opciones para asistir al estudiante durante la escuela en colaboración con la familia del estudiante, médico, agencias profesionales de la comunidad y otros proveedores de tratamiento.

Estudiantes con necesidades de salud mental serán apoyados en base a sus necesidades individuales. Grupos de Intervención de Estudiantes (SIT por sus siglas en inglés), que podrían consistir del personal anterior en cada edificio trabajan con el estudiante y las familias en asuntos que surgen para los estudiantes que no reciben apoyo de educación especial. Intervenciones y alojamiento se pueden realizar para ayudar a estudiantes. Para estudiantes que reciben apoyo de educación especial un grupo del Plan de Educación Individual (IEP por sus siglas en inglés) trabaja en conjunto para determinar el apoyo apropiado en el ambiente escolar.

Para información adicional llame al 262-359-6300 y será comunicado con la persona apropiada o visite: www.kusd.edu/departments/special-education-student-support-0

RECURSOS FINANCIEROS

El costo del tratamiento de salud mental es usualmente cubierto por el seguro de salud. Las familias sin seguro de salud o con beneficios agotados pueden obtener tratamiento de otras agencias en la comunidad en una escala de tarifas según los ingresos, incluyendo programas de tratamiento de salud mental del Condado de Kenosha.

Kenosha Human Development Services (Servicios de Desarrollo Humano de Kenosha (KHDS))

Salud Mental y Abuso de Sustancias (MHSA por sus siglas en inglés) Centro de Recursos

5407 Eighth Avenue

Kenosha WI 53140

Teléfono: 262-657-7188 (24-horas línea directa CRISIS adultos y jóvenes)

800-236-7188 (Western Kenosha County)

www.khds.org

El Centro de Recursos de Salud Mental y Abuso de Sustancias ayuda a las personas a solicitar financiamiento del condado, para ver un psiquiatra, obtener medicamentos y servicios de consejería. El MHSA también provee información y asistencia a personas que necesitan buscar un proveedor de servicios de salud mental y cubrir otras necesidades.

Servicios de Desarrollo Humano de Kenosha pueden proveer información y asistencia en relación con una persona que necesite hospitalización porque tiene la necesidad de tratamiento (“capítulo 51”), servicios de crisis telefónica, residencial y móvil, como también de familia, niños y asistencia de la comunidad disponible.

¿TIENE MEDICAMENTOS QUE NO NECESITA?

El Condado de Kenosha tiene varias locaciones de cajas de depósito de medicamentos para el desecho seguro de medicamentos sin utilizar. Desechar los medicamentos en la caja de depósito ayuda a proteger el Lago Michigan y a prevenir innecesarios envenenamientos y sobredosis.

Locaciones de Cajas de Deposito de Medicamentos

Kenosha County Safety Building (Condado de Kenosha Edificio de Seguridad)

1000 55th Street, Kenosha WI 53140

Horas de Recolección: Lun-Vier (8AM-5:30PM) excepto festivos

Dep. de Policia Pleasant Prairie

8600 Green Bay Road, Pleasant Prairie WI 53158

Horas de Recolección: 24 horas al día/7 días a la semana

Departamento de Salón Comunal Lago Silver

113 S. First Street, Silver Lake WI 53170

Horas de Recolección: Lun-Vier (8AM-5PM) excepto festivos

Ciudad de Salem

9814 Antioch Road (Hwy 83), Salem WI 53168

Horas de Recolección: Lun-Vier (8AM-4PM) excepto festivos

Departamento de Policía Twin Lakes

920 Lance Drive, Twin Lakes WI 53181

Horas de Recolección: 24 horas al día/7 días a la semana

Universidad de Wisconsin – Parkside Depart. De Policia

900 Wood Road, Tallent Hall, lado este, Kenosha WI 53141

Horas de Recolección: 24 horas al día/7 días a la semana

Deseche los medicamentos dejándolos en su envase original o botella. Tache cualquier información personal, incluyendo su nombre, en el envase y deposítelo directamente en la caja de depósito de medicamentos.

¿Preguntas? Contacte a la División de Salud del Condado de Kenosha al 605-6700 o visite www.co.kenosha.wi.us para saber que es aceptado y que no lo es, así como también, información de desecho de productos puntudos o afilados.

DEFINICIONES

Hospitalización involuntaria o compromiso civil es un proceso legal en el cual un individuo debido a su enfermedad mental, incompetencia, alcoholismo, adicción a las drogas, u otros, al el/ella ser considerado peligroso a si mismo u a otros es ordenado por el tribunal comenzar un tratamiento en un hospital (paciente hospitalizado) o en la comunidad (paciente no hospitalizado).

Psiquiatra- un médico-MD o DO quien se especializa en trastornos mentales, emocionales, o de comportamiento, autorizado a recetar medicamentos y a proveer psicoterapia verbal.

Psicoterapia - una clase de tratamiento para trastornos mentales y alteración del comportamiento usando comunicación verbal y no verbal.

Psicólogo - Un no médico profesional del cuidado de la salud mental quien se especializa en el estudio de la estructura y funcionamiento del cerebro y procesos mentales relacionados de los animales y humanos.

Psicólogo Clínico -proporciona evaluaciones y servicios de asesoría a pacientes con trastornos mentales y emocionales.

Consejeros - un profesional de servicios humanos quien se ocupa de asuntos de desarrollo humano a través de apoyo, métodos terapéuticos, consultas, evaluaciones, enseñanza e investigación.

Paridad (igualdad) - Si usted esta utilizando su seguro de salud para acceder a tratamiento de salud mental o de abuso de sustancias usted puede tener un cubrimiento igual a su cubrimiento de salud fisica. Esto se llama paridad. Las leyes Nacionales y del Estado recientemente aprobaron el requerimiento a los aseguradores de salud de hacer los beneficios de salud mental comparables con los beneficios de salud fisica.

TRATAMIENTO Y APOYO

Personas con enfermedades mentales pueden llevar vidas satisfactorias y productivas con tratamiento y apoyo. Cuando este enfrentando este problema para usted mismo o para un miembro de su familia, hay ayuda disponible.

- Médico de la familia/Pediatra - para identificar la condición médica y referir a un proveedor para tratamiento.
- Psiquiatra - para evaluar síntomas, diagnosticar las enfermedades mentales, u otro desorden y recomendar tratamiento.
- Clínica de Salud Mental Profesional Licenciada y/o Colega Especialista Certificado para proveer apoyo y consejería el cual puede incluir psicoterapia y educación.
- Llame al Centro de Recursos de Salud Mental y Abuso de Sustancias en Servicios de Desarrollo Humano de Kenosha (KHDS por sus siglas en inglés) al 262-657-7188 y pida hablar con el personal del centro de recursos.

La participación de miembros de la familia afectivos y que brinden apoyo es un componente importante en el proceso de recuperación.

Los medicamentos no curan la enfermedad mental, pero pueden ayudar a manejar los síntomas y proveer estabilización. Consulte a su proveedor de salud para cualquier pregunta.

Psicoterapia es útil proporcionando apoyo, educación y orientación al paciente y su familia. También ayuda a las personas a enfrentar asuntos psicológicos asociados con la enfermedad mental.

Apoyo de colegas en la forma de grupos de apoyo, grupos de auto apoyo y psicoeducación puede ser beneficioso a ambos, tanto a individuos con enfermedades mentales, como a miembros de sus familias.

Instrucciones Auto Creadas con Anticipación como Planes de Recuperación, Planes de Crisis, y Planes de Acción de Recuperación de Bienestar (WRAP por sus siglas en inglés) pueden demostrar beneficios en el manejo de los síntomas de una enfermedad mental.

Cambios en la dieta, una rutina de ejercicios y contacto con la luz natural o artificial puede ser recomendado por su Proveedor de Salud.

EL MODELO PRINCIPAL DE RECUPERACIÓN ES:

- Recuperación surge de la esperanza
- Recuperación es impulsada por la persona
- Recuperación se produce a través de muchos caminos
- Recuperación es integral
- Recuperación es apoyada por compañeros y aliados
- Recuperación es apoyada a través de relaciones y redes sociales
- Recuperación es basada culturalmente e influenciada
- Recuperación es fundamentada al hacerle frente al trauma
- Recuperación envuelve la fortaleza del individuo, la familia, comunidad, y responsabilidad
- Recuperación es basada en el respeto

CONSEJOS PARA LA

RECUPERACIÓN

- **Apoyo** - Recuperación es un proceso difícil que toma tiempo. El apoyo de las personas que son de mayor influencia o proveer el cuidado y los servicios de salud mental es beneficioso y alentador para el individuo.
- **Plan de Crisis** - Vendrán algunos tropezones en el camino hacia la recuperación. Es importante crear un plan para determinar cómo va a enfrentar estos eventos. Escriba un plan describiendo cuando/si se necesita hospitalización, designe a alguien quien intercederá por usted, cuales son las señales de advertencia de crisis, como prevenir que suceda la crisis, que apoyo necesita. Comparta esto con su red de apoyo.
- **Cuidado de Sí Mismo** - Para la recuperación, cambios en el estilo de vida para mejorar nuestra salud mental ej. disminuir el consumo de la cafeína, son necesarios. Comience un programa de ejercicios o incremente la actividad física. Aprenda acerca de la salud básica, nutrición, ejercicio y otras actividades para ayuda propia como escribir un diario, asistir a grupos de apoyo y conversar con compañeros.
- **Trabajo/Voluntariado** - Tener un lugar donde sabemos que debemos estar y que sepamos que las personas están contando con nosotros para estar allí ayuda a promover una autoimagen positiva y sentido de autoestima. Estas actividades diarias ayudan a desarrollar nuevas habilidades que pueden ser usadas en el futuro hacia metas profesionales y educativas.
- **Relación con el Psiquiatra** -Es importante mantener una buena relación de trabajo con su psiquiatra. Es también importante saber para qué esta siendo tratado, cuales medicamentos esta tomando y las metas de su tratamiento. Escriba preguntas para su próxima cita y haga anotaciones en las sesiones para que las revise después.
- **Medicamentos** - Este muy pendiente de sus medicamentos. Escriba cuales han funcionado en el pasado y cuáles no. Haga una lista de los medicamentos que esta tomando ahora, para qué los esta tomando, y cualquier efecto secundario que pueda surgir luego. Si los efectos secundarios sobrepasan los efectos terapéuticos usted puede conversar con su médico acerca de probar un medicamento diferente con menos o diferentes efectos secundarios.

ENFERMEDADES MENTALES MÁS COMUNES

Algunas enfermedades mentales son:

- Depresión
- Ansiedad
- Esquizofrenia
- Trastorno obsesivo compulsivo (OCD por sus siglas en inglés)
- Trastorno bipolar
- Síndrome de déficit de atención con hiperactividad
- Trastorno por estrés postraumático

PERSONAS FAMOSAS CON ENFERMEDADES MENTALES DIAGNOSTICADAS

Tim Burton - Director Cinematográfico - Trastorno Bipolar

Terry Bradshaw - Deportista de Fútbol /Locutor - Depresión

Jim Carey - Actor - Trastorno Bipolar

Zack Greinke Lanzador Milwaukee Brewers - Depresión Trastorno de Ansiedad Social

Leonardo DiCaprio - Actor - Trastorno Obsesivo-Compulsivo

Linda Evans - Actriz - Depresión

Linda Hamilton - Actriz- Trastorno Bipolar

Carrie Fisher - Actriz - Trastorno Bipolar

Janet Jackson - Músico - Depresión

Jane Pauley - Periodista de Televisión - Trastorno Bipolar

¿QUÉ CAUSA ENFERMEDAD MENTAL?

Las causas exactas de los trastornos mentales son desconocidas. Podemos decir que ciertas disposiciones heredadas interactúan con el desencadenamiento de factores en el entorno. Pobreza y estrés son bien conocidos por ser perjudiciales para la salud — esto es cierto para salud mental como también para salud física.

QUÉ HACER SI USTED SOSPECHA DE UNA ENFERMEDAD MENTAL

La enfermedad mental es muchas veces mal entendida. Hay un número de diferentes enfermedades mentales, cada una con su propio grupo de síntomas y desafíos ambos con grados diferentes de severidad. Las personas que viven con una enfermedad mental pueden experimentar síntomas que interfieren con el comportamiento, las relaciones y asuntos cotidianos.

¡La enfermedad mental no es culpa de nadie! La enfermedad mental no es causada por el individuo o por su familia. Aunque no existe cura para la enfermedad mental, vivir con una enfermedad mental no es vivir sin esperanza.

Las personas pueden y se recuperan de una enfermedad mental - con ayuda y apoyo de la familia, amigos y profesionales. La recuperación de una enfermedad mental es un proceso de cambio a través del cual los individuos mejoran su calidad de vida.

INTRODUCCIÓN A LA GUÍA

Esta guía proporcionará información y recursos a familias con niños u otros miembros de la familia con una enfermedad mental diagnosticada, o a aquellos que usted sospecha tienen una enfermedad mental.

El desarrollo de la guía es el resultado de un esfuerzo y colaboración con los miembros del Comité de Salud Mental Personas Saludables del Condado de Kenosha, el personal del Distrito Unificado de Escuelas de Kenosha, agencias comunitarias y familias. Este proyecto está financiado por el Programa Asociación de Wisconsin Saludable, un componente de la Fundación Avanzando hacia un Wisconsin Saludable en el Colegio de Medicina de Wisconsin.

La guía es solamente un punto de partida para familias. Le recomendamos buscar ayuda profesional y consulta cuando se vea afectado por una enfermedad mental. Esta guía le dirigirá a los recursos dentro de nuestra comunidad. Recomendamos a las familias usar esta guía y compartirla con otros quienes sus vidas puedan estar afectadas por una enfermedad mental.

¿QUÉ ES SALUD MENTAL?

Salud mental, conforme es definida por el Reporte de las Autoridades Sanitarias en Salud Mental, “refiere al desempeño exitoso del funcionamiento mental, resultando en actividades productivas, relaciones satisfactorias con otras personas, y la habilidad de adaptarse a los cambios y de enfrentar adversidad”. En el otro extremo *enfermedad mental* es, un término que refiere a todos los trastornos mentales.

Trastornos mentales son condiciones de salud que son caracterizadas por alteraciones en pensamiento, estado de ánimo, o comportamiento (o alguna combinación de éstos) asociado con angustia y/o funcionamiento deteriorado. Este concepto de una continuación ve la salud mental en un extremo como “funcionamiento mental exitoso” comparado con la enfermedad mental en el otro extremo como “funcionamiento deteriorado”.

¿QUÉ TAN COMÚN ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

Una quinta parte de los americanos sufre de trastornos mentales diagnosticables cada año. Una quinta parte de niños de la edad escolar son también afectados por estas condiciones. Enfermedades mentales severas y persistentes son menos comunes, pero aun así aflige el 3% de la población. La gran mayoría de individuos con trastornos mentales continúan con el uso de sus facultades en sus vidas diarias, aunque con diversos impedimentos.

ÍNDICE

Introducción a la Guía	2
Que es Salud Mental	2
Que Tan Común es la Enfermedad Mental	2
Que Causa Enfermedad Mental	3
Que Hacer Si Usted Sospecha de Una Enfermedad Mental ...	3
Consejos para la Recuperación	4
Tratamiento y Apoyo	5
Definiciones	6
¿Tiene Medicamentos Que No Necesita?	7
Como Pueden Ayudar Las Escuelas	8
Recursos	
Financiero	8 & 9
Legal	10
Defensa y Grupos de Apoyo	11
Servicios de la Comunidad	12
Asistencia de Empleo	12
Asistencia de Transporte	13
Recursos en el Internet	14
Médico - Servicios de Salud Mental	15
Números Telefónicos para Crisis	15
Señales de Suicidio	16

División de Salud Condado de Kenosha
8600 Sheridan Road, Suite 600
Kenosha, WI 53143

IMPRESO 2004, 2006, 2007, 2012, 2015



Guía de la Salud Mental

para

Recursos Comunitarios

**Revisado
Octubre 2015**