

Minuto de la Salud Mental

Una Publicación trimestral de Solano County Mental Health

6 Maneras de Hacer una Limpieza su Mente

Primavera menudo nos inspira para el desorden de nuestras casas y jardines-y expone las telarañas y los conejitos de polvo que han estado recogiendo durante los meses de invierno. Es también un buen momento para considerar la limpieza de nuestros espacios mentales y emocionales: nuestros pensamientos y sentimientos.

Del mismo modo que se siente bien para entrar en un armario organizado o disfrutar de un piso de madera brillante, un trastorno mental limpieza de primavera puede dar un impulso y una sensación de alivio y logro. Esto es un estado mental y emocional limpieza de primavera lista de comprobación para ayudarlo a empezar!

1. Cultivar tiempo de silencio

Planee un tiempo a solas para hacer un inventario interno e identificar lo que se ha saturan su mente y corazón. La meditación, la oración, el senderismo y el yoga son excelentes ejemplos de actos externos que promueven la reflexión interna y dar tiempo para sintonizar con su mundo interior. Tómese un descanso planificado de la tecnología y pasar el tiempo que visualiza cómo te quieres sentir en tu vida y en tus relaciones.

Pregúntate a ti mismo: ¿Qué puedo borrar de mi corazón o la mente que me permitirá convertirse en un más tranquilo, más centrado en persona?

2. Anote en un diario

Poner la pluma al papel y la identificación de sus pensamientos y emociones ayuda a limpiar su espacio emocional, emociones parecen hacer más manejable y te da una perspectiva diferente. Usted no puede darse cuenta de lo desordenado su interior se han convertido hasta que comience su articulación.

Emociones (E-movimientos) son "energía en movimiento" y que están diseñados para moverse a través de usted, no quedarse atrapado en su cuerpo. La próxima vez que te sientes agobiado emocionalmente anótelos. En mi práctica de la terapia, Guardo un montón de pequeños cuadernos para regalar a los clientes como las asignaciones de "tareas", en el que pueden practicar la identificación y expresión de pensamientos y sentimientos.

Pregúntate a ti mismo: ¿Qué estoy pensando ahora? ¿Qué estoy sintiendo en este momento? ¿Dónde puedo experimentar esa sensación en mi cuerpo?

Palabras de cual podemos vivir

"Sólo hay una cosa que hace que un sueño imposible de alcanzar: el miedo al fracaso."
- Paulo Coelho

"Se nos juzga por lo que no termina, por lo que comenzamos." - Anónimo

"Los errores son siempre perdonables, si se tiene el coraje de admitirlo." - Bruce Lee

"No se puede detener las olas, pero puedes aprender a surfear." - Jon Kabat-Zinn

"La muerte es más universal que la vida. Todo el mundo muere, pero no todo el mundo vive "-. Alan Sachs

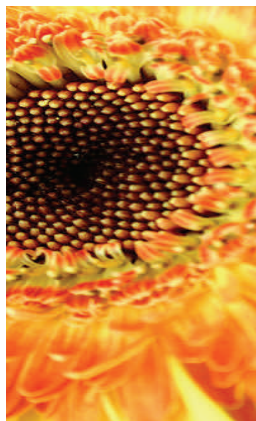
"Tomar la decisión de tener éxito. Y luego actuar como si no tienes otra opción "-.
Desconocido

"Las cosas resultan mejor para la gente que hace lo mejor de la manera las cosas." - John Wooden

"Sueña como si fueras a vivir para siempre. Vive como si fueras a morir hoy" - James Dean

"Turn cosas que siempre ha querido hacer las cosas que has hecho." - TS Eliot

Continúa en la parte de atrás →



En esta edición

- 6 Maneras de Hacer una Limpieza su Mente
- Palabras de cuale podemos vivir
- Como llegar desde aquí hasta allí
- Borrar el estigma y Encontrar el lado positivo
- NAMI Walks

Involúcrese

Comités y Juntas

Consumer/Family Advisory

Committee—CFAC

3er Miércoles, 10:00—11:30 am

Call for location (707) 784-8102

reford@solanocounty.com

Local Mental Health Board

3er martes every other month,

4:30—6 pm

2101 Courage Dr., Fairfield

(707) 784-8320

cllimerick@solanocounty.com

Conéctese por ordenador

Salud Mental y Recursos de autoayuda

Para obtener información sobre Solano Servicios de Salud Mental del Condado, por favor visite:

www.solanocounty.com

www.networkofcare.org

Anxiety Disorders

www.adaa.org

Bipolar Disorder

www.bipolarhappens.com

Children & Adults w/Attention

Deficit Disorders

www.chadd.org

Depression/Bipolar Support

Alliance

www.dbsalliance.org

Mental Health Net

www.cmhc.com

Obsessive Compulsive

Disorder

www.nlm.nih.gov/medlineplus/obsessivecompulsivedisorder.html

NAMI

www.nami.org

Como llegar desde aquí hasta allí

Q: ¿Qué pasa si soy yo, o alguien que conozco está, experimentando una emergencia psiquiátrica?

R: Llame a nuestro Equipo de Emergencias Psiquiátricas (24 horas) al (707) 428 a 1,131 (Fairfield) / (707) 553-5331 (Vallejo), o llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana de cualquier hospital.

Q: Creo que necesitan servicios de salud mental, pero nunca he recibido servicios en Solano antes. ¿Qué debo hacer?

R: Llame a nuestra línea de acceso al 1-800-547-0495. Consideramos que esto es la puerta de entrada a cualquiera de nuestros servicios de salud mental.

Q: He hablado con alguien sobre cómo obtener ayuda para mi hijo hace dos semanas. Alguien dijo que iba a estar en contacto para programar una evaluación, pero todavía no he oído de nadie.

R: Por favor, llame a nuestra línea de acceso al 1-800-547-0495 durante el seguimiento.

Q: ¿Dónde puedo llamar para reprogramar la cita que tengo con mi psiquiatra?

R: Llame a la clínica donde está acostumbrado a ver a su médico. Usted puede encontrar una lista de números a cada clínica de abajo. (Sólo llame a la clínica directamente si usted ya está recibiendo servicios).

Q: Estoy casi fuera de la medicación y necesitan mi psiquiatra para autorizar su receta.

R: Por favor, no espere hasta que esté casi fuera de la medicación antes de buscar un recambio. Pregúntele al farmacéutico para enviar por fax la solicitud de recarga a la clínica donde usted vea a su médico (por lo menos una semana de antelación). La mayoría de las farmacias locales tendrán esta información y el personal de la clínica le ayudará a la farmacia para llenar su receta.

Q: No estoy contento con mi terapeuta y quieren uno nuevo.

R: Lo sentimos que las cosas no están saliendo con su proveedor (psiquiatra, psicólogo, encargado del caso, terapeuta) y haremos todo lo posible para satisfacer su petición. Favor de completar una "Solicitud para Cambiar Proveedor de servicios" Formulario ubicado en el lobby de su clínica y le dan a la recepcionista. Sus actuales del Condado de Solano servicios de salud no se verá negativamente afectado en modo alguno por su interés en cambiar su proveedor de servicio.

Q: Tengo trastorno bipolar y me gustaría obtener el apoyo de otros como yo.

R: Lo invitamos a participar en actividades que contribuyan a promover su salud mental. Tenemos varios grupos que pueden adecuarse a sus necesidades. Por favor, consulte la sección "Get Connected" de este boletín.



Para todos los nuevos servicios por favor llame a nuestro: Access Line 800-547-0495

Equipo de Emergencia Psiquiátrica (24 horas al día)	(707) 428-1131
Paciente Defensores de los Derechos	(866) 523-7128
Coordinador de Resolución de Problemas	(800) 459-9914

Sólo llame a los números debajo de la clínica si ya servicios que reciben de lo contrario, llame al 800-547-0495

Fairfield Services—2101 Courage Drive, Fairfield

Forenses de Salud Mental	(707) 784-2059
Enlace con los Hospitales de Salud Mental	(707) 784-8138
Salud Mental Managed Care	(800) 547-0495
Servicios de Salud Mental para Adultos	(707) 784-2080
Servicios de Salud Mental de los Niños	(707) 784-4900

Vacaville Services—1119 E. Monte Vista, Vacaville

Servicios de Salud Mental para Adultos	(707) 469-4610
Servicios de Salud Mental de Niños y Adolescentes	(707) 469-4540

Vallejo Services—355 Tuolumne Street, Vallejo

Servicios de Salud Mental para Adultos	(707) 553-5331
Ambulatorio de Salud Mental de los Niños	(707) 553-5810

Borrar el estigma y Encontrar el lado positivo

David O. Russell, director de la película nominada al Oscar, *Silver Linings Playbook*, está utilizando su influencia en la industria del entretenimiento para difundir un mensaje positivo sobre la salud mental.

Durante una aparición el lunes en *The Last Word*, Russell habló con Lawrence O'Donnell sobre el efecto dominó de la película. "Lo bueno de la película es que se ha abierto el diálogo y eliminado el estigma", comentó Russell. Es este estigma, argumenta, que desalienta la acción preventiva y, posteriormente, los globos en "una crisis".

El tema de la salud mental se ha puesto en el centro de atención nacional en los últimos meses a raíz del tiroteo mortal en Newtown.

Russell también fue a Washington la semana pasada para presionar por mejoras en el sistema de atención de la salud mental de la nación. Junto con el actor Bradley Cooper, Russell se reunió con el vicepresidente Biden para discutir la necesidad de un mayor acceso a la atención de la salud mental y el papel de la industria del entretenimiento puede desempeñar para ayudar al gobierno.

"A veces las películas no lo que los gobiernos no pueden," Biden le dijo al director y su actor principal nominado al Oscar. Unas horas antes, Russell abogaba por la Excelencia en la Ley de Salud Mental en el Senado. Una de las propuestas del presidente Obama, que ha reunido el apoyo bipartidista es un intento de exigir verificaciones de antecedentes de todos los [pistola] compras. Esto, en teoría, que excluiría automáticamente delincuentes registrados y personas con enfermedad mental.

Vicepresidente Biden se ha reunido con figuras como Russell y Cooper con el fin de proporcionar al Presidente Obama con la solución más completa para prevenir la violencia armada. El acceso a la atención de la salud mental es personal para Russell. Él dijo que hizo *Silver Linings Playbook* de porque es "el padre de un hijo que lucha con un trastorno del humor." Para este artículo completo, por favor visite: <http://tv.msnbc.com/2013/02/11/silver-linings-playbook-director-david-o-russell-talks-removing-the-stigma-of-mental-health/>



**"A veces las películas
hacer lo que los gobiernos
no pueden.."
- El Vicepresidente, Joe
Biden**



Todo viaje comienza con el primer paso! NAMIWalks celebraron su 10^º aniversario en 2012, y se enorgullece de ser el evento de concientización enfermedad mental más grande y de mayor éxito en América! Mediante pública, pantalla activa NAMIWalks "de apoyo a las personas afectadas por enfermedades mentales, que están cambiando las comunidades estadounidenses y garantizar que la ayuda y la esperanza están disponibles para aquellos que lo necesitan. Para participar en uno de los eventos de 5K por debajo, o para donar, por favor llame a los continuación o visite: namiwalks.org.

SACRAMENTO

Ubicación: William Land Park
Fecha: April 27, 2013
Registro: 8 a.m.
Hora de inicio: 9 a.m.
Teléfono: 916-304-NAMI

SAN FRANCISCO

Ubicación: Lindley Meadows,
Golden Gate Park
Fecha: June 1, 2013
Registro: 9 a.m.
Hora de inicio: 10 a.m.
Teléfono: 800-556-2401

ConéctateSupport

Terapia de grupo

Bipolar & Major Depression Support Group

Miércoles, 6—8 pm
2101 Courage Dr., Fairfield
Para más información llame:
Rachel (707) 784-8102 or e-mail
reford@solanocounty.com

Family Members & Loved Ones of Persons with Mental Illness

Miércoles, 6—8:30 pm
2101 Courage Dr., Fairfield
Para más información llame: Ka-
ren (707) 784-2096 or e-mail
kasmith@solanocounty.com

Finding Your Way

Lunes 2^º y 4, 6—7 pm
Solano Parent Network
470 Chadbourne Rd., Fairfield
(707) 427-3545 x.817 or x. 820
www.solanoparentnetwork.org
(Cuidado de niños w / Reserva)

Hidden Moods, Emotions & Feelings Group

2do y 4to Miércoles, 9-10:30 am
Global Center for Success
1055 Azure St. (Mare Island), Vjo
(707) 562-5673 or (707) 784-8102
reford@solanocounty.com

NAMI—National Alliance on Mental Illness

(Solano Chapter)
4^º lunes (except Dec.)
6:30—8:30 pm
275 Beck Ave, Rm. 1, Fairfield
(707) 422-7792
www.nami.org

Schizophrenia Support Group

1er y 3er lunes, 9:30—11 pm
First United Methodist Church of
Vallejo, IMANI Fellowship
502 Virginia St, Vallejo
(entrar en la puerta de hierro negro
y las escaleras de seguir las se-
ñales)
Ningún niño disponible cuidado
(707) 784-8102
reford@solanocounty.com

6 Maneras de Hacer una Limpieza su Mente (Cont.)

3. Renunciar a un rencor

Si retira el agarre en una queja puede liberar la energía emocional que se puede invertir en otras áreas más positivas de su vida. He oído decir que la celebración en el resentimiento es como tomar veneno y esperar el resto de muerte de la persona. Mientras que tener una gama de emociones, incluyendo la ira y el dolor, es normal, dejar que esos sentimientos tienen su residencia permanente en su corazón en última instancia, te hace daño. Una pareja reciente que trabajé dio cuenta del poder de renunciar a un rencor. La mujer siguió criando a lo enojado que estaba cuando su marido estaba tranquilo y la forma en que "congeló" cuando estaba molesta. Estaba resentido y desesperado silencio hasta que ella se dio cuenta de su esposo provenía de su temor de empeorar las cosas, no porque él no se preocupaba por ella.

Pregúntate a ti mismo: ¿Estoy aferrarse a herida pasada que estaría dispuesto a dejar ir? ¿Por qué todavía me aferro a este resentimiento?

4. Ofrecer una disculpa

Si usted se siente inquieto por algo que haya dicho o hecho a otra persona, ofrecer una disculpa sincera a limpiar el aire. Incluso si no fue intencional de su parte, una disculpa sincera y generosa puede eliminar molestias innecesarias dentro de ti y reparar las conexiones dañadas con los demás. Puedo dar fe de la relevación que viene de la toma de posesión de un error o desliz. Hace unos meses hablé con un amigo acerca de un malentendido persistente entre nosotros y poseía a mi insensibilidad. Aunque se trataba de un incidente de poca importancia, no me di cuenta hasta que se resolvió la cantidad de espacio que estaba tomando en mi vida interior.

Pregúntate a ti mismo: ¿Hay alguien en mi vida que, cuando los veo, me siento incomodidad por algo que he dicho o hecho? ¿Estoy dispuesto a pedir disculpas por mi parte en la falta de comunicación o herir los sentimientos?

5. Perdona las faltas

A menudo, es más fácil pasar por alto las faltas de otros de lo que es dejar de lado sus propios defectos. Con el tiempo, es fácil reunir pruebas para las autoevaluaciones negativas como: "Yo nunca soy lo suficientemente bueno" o "Siempre estoy poniendo mi pie en mi boca" o "¡Mira! No soy bueno en las relaciones. "Viviendo en tus errores pasados o estorba el presentes y conduce a la auto-críticos pensamientos y sentimientos. Los seres humanos no son inspirados a hacer mejor por la crítica, y esto se aplica a la autocrítica. ¿Cómo liberar es reconocer que se cometen errores y tienen debilidades como un ser humano, sino que es posible aprender de las experiencias personales y aún así mantener un sentido de auto-aceptación. Cuando mis clientes de la terapia son capaces de lograr esta aceptación de uno mismo, a pesar de su debilidad, Yo llamo a esto convertirse en un "emocional adulta".

Pregúntate a ti mismo: ¿Hay algo que he dicho o hecho, o un rasgo que no me gusta de mí que parece saturar mi mente?

6. Dígle a su verdad

La voluntad de ser emocionalmente honestos con nuestros seres queridos puede profundizar nuestras relaciones y permitir a nuestros seres queridos para ofrecer apoyo y estímulo para nosotros. Recientemente, un cliente adulto joven terapia descubrió cuando ella ", le dijo la verdad" a sus padres que no sólo se sentían aliviados sino que también mejoró sus relaciones con ellos. Si usted tiene miedo de ser emocionalmente más honesto en sus relaciones les hará daño, se equivoca. No compartir su verdad durante largos períodos de tiempo conduce a la acumulación emocional hasta que finalmente entra en erupción, causando más interrupciones en la comunicación y la relación de las rupturas. La erupción emocional hace mucho más daño a las relaciones que hablar tu verdad a lo largo del camino.

Pregúntate a ti mismo: Cuando alguien me pregunta cómo estoy, qué digo que "estoy bien", incluso cuando no estoy?

Para este artículo, por Julie Hanks y otros similares, por favor visite: <http://blog.sharecare.com/2012/03/15/6-ways-to-spring-clean-your-mind/further>



Nuestra Misión

Para proporcionar servicios de salud mental y apoyo en el Condado de Solano que están centrados en la persona, seguro, eficaz, eficiente, oportuna y equitativa, que son compatibles con los amigos y la comunidad, que promuevan el bienestar / recuperación, y que incorpore plenamente decisiones entre los consumidores de decisiones compartidas, miembros de la familia y los proveedores.

Nuestra Visión

Las personas de todas las edades recibirán apoyo para optimizar su mejor desarrollo, aumentar su resistencia y recuperarse de una enfermedad mental.

Nuestros Valores

- ◆ Esperanza
- ◆ Resistencia
- ◆ Elección
- ◆ Integración en la Comunidad
- ◆ Empoderamiento
- ◆ Inclusión
- ◆ Autosuficiencia y Responsabilidad
- ◆ Calidad de vida significativa



Published by:

Solano County
Health & Social Services
Mental Health Division
Quality Improvement Unit