

## ¿Quién provee el tratamiento? Who Provides Treatment?

Hay profesionales especialistas entrenados en servicios de salud mental que pueden evaluar y tratar adecuadamente los trastornos emocionales. Estos especialistas pueden ser:

- **Siquiatra (MD):** Médico especializado en trastornos de salud mental. El siquiatra puede formular o prescribir medicamentos y psicoterapia.
- **Sicólogo (PhD):** Doctor en psicología, quien normalmente trabaja en investigación, hace exámenes psicológicos y practica la psicoterapia.
- **Trabajador social (MSW/LCSW) terapeuta de parejas y familias (MFT/LMFT):** Estos profesionales tienen grado Maestría con enfoque en trabajo social, psicología o consejería y normalmente proveen terapia psicológica, manejo de casos diversos y otros servicios vinculados a la comunidad.
- **Otros profesionales en salud mental:** incluye enfermeras psiquiátricas, consejeros de alcoholismo y de adicción a drogas. También existe el "técnico psiquiátrico," y consejeros de rehabilitación sicosocial.
- **Otros servicios de apoyo:** "Para-profesionales" quienes dan apoyo a las personas y a las familias que usan los servicios de salud mental.

## ¿Como se puede encontrar ayuda? How Can I Get Help?

Si usted o su familia requiere los servicios de salud mental, consulte a su médico y solicite exámenes y tratamiento para usted o para el miembro de su familia que lo necesite.



Usted y su familia quizás puedan cumplir con los requisitos para recibir los servicios de salud mental ofrecidos por el condado en que usted vive. El condado tiene un número telefónico al que usted puede llamar las 24 horas del día, para hablar con especialistas de salud mental que pueden asesorarle sus necesidades y recomendar los servicios de salud mental apropiados. En ese número usted podrá hablar en su idioma. El número telefónico y los servicios disponibles se encuentran en la lista de departamentos del condado, en las páginas del gobierno en su directorio telefónico local.

## ¿Adonde se puede pedir mas información? Where Can I Get More Information?

National Institute of Mental Health  
(Instituto Nacional de Salud Mental)  
(888) 826-9438  
<http://www.nimh.nih.gov>

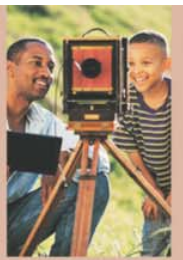
National Mental Health Association  
(Asociación Nacional de Salud Mental)  
(800) 969-6642  
<http://www.nmha.org>

National Alliance for the Mentally Ill  
(Alianza Nacional para Personas con Trastornos Mentales)  
(800) 950-6264  
<http://www.nami.org>



SANTA BARBARA COUNTY  
DEPARTMENT OF  
**Behavioral Wellness**  
A System of Care and Recovery

1-888-868-1649



**SERVICIOS DE SALUD MENTAL  
PARA ADULTOS**

ADULT MENTAL HEALTH SERVICES





## ¿Cuándo puede un individuo beneficiarse de los servicios de salud mental?

### When Can an Individual Benefit From Mental Health Services?

Los desafíos diarios afectan las emociones y el comportamiento de las personas.

Es importante distinguir entre los cambios de comportamiento típicos y cambios en problemas más serios. Dichos problemas merecen más atención cuando los comportamientos son severos, persistentes y afectan las actividades diarias. Hay tratamientos disponibles para la angustia emocional o de salud mental. Como con cualquier enfermedad, es importante buscar ayuda para mejorarse y seguir sintiéndose bien. Los servicios de salud mental se obtienen en el sector privado y en el sistema público de salud mental. Estos tienen en cuenta diferentes aspectos culturales, y ofrecen educación para la familia y la comunidad en general.

## Como se tratan los trastornos mentales?

### How Are Mental Illnesses Treated?

Los servicios de salud mental tienen dos fases: #1. la evaluación, seguido por el #2. el tratamiento adecuado.

### Evaluación Assessment

Los síntomas son evaluados para considerar si se requiere un tratamiento y cual es el más adecuado. Durante el tratamiento la evaluación es un proceso continuo. Involucra el desarrollo de varios tratamientos a largo

Usualmente, las posibles causas (ambientales o biológicas) de sus problemas serán identificadas para poder referir a las personas a los servicios de salud apropiados.

### Tratamiento Treatment

En general los trastornos de la salud mental se tratan con medicamentos, sicoterapia, y con los servicios de rehabilitación sicosocial.

- **Los medicamentos** pueden ayudar a reducir o eliminar los síntomas y los comportamientos asociados con los trastornos de salud mental.
- **La sicoterapia** puede ayudar a los individuos a entender y a mejorar su vida, mejorando la calidad de la misma y ayudando a adquirir habilidades sociales cotidianas y de largo plazo.
- **La rehabilitación** sicosocial puede ayudar a desarrollar apoyo en una red de servicios. Además puede ayudar a mejorar el manejo de la vida, el ámbito social, laboral, y el manejo de los síntomas durante la fase de recuperación.

Los servicios se proveen de diversas maneras y en diversos lugares.

- Los servicios de consulta externa se hacen en clínicas u otros lugares en la comunidad. La meta es la de ayudar al individuo a manejar y estabilizar sus síntomas y además mantener las habilidades y los apoyos requeridos para vivir en una comunidad.
- Estos servicios pueden incluir la terapia individual o la terapia de grupo.



- Los servicios psiquiátricos de emergencia, son usados para asistir a personas que están pasando por una crisis y pueden estar en peligro de hacerse daño a sí mismos o a otra persona. Durante una crisis, las personas se sienten desamparadas y sienten un gran trastorno emocional. Si ocurre una crisis, llame al 911 o lleve prontamente el familiar al hospital local.
- El tratamiento en residencia es una alternativa a la hospitalización y a otro tipo de cuidados hospitalarios (institucional) para personas que necesitan ayuda en una crisis o que están necesitando ayuda para regresar a la comunidad. Estos servicios de 24 horas son intensivos, pero no requieren vigilancia médica las 24 horas continuas.
- Los programas de rehabilitación laboral, ayudan a las personas a identificar su potencial e interés laboral y ayudan a aprender habilidades laborales y también a mantener un empleo.
- Los programas de ayuda propia y de la comunidad proveen apoyo emocional y también consejería. Las metas principales de estos programas son dar esperanza y lograr la recuperación de la salud. Estos servicios pueden ayudar a disminuir el estigma que existe en buscar ayuda en el área de salud mental.
- La coordinación de servicios es importante para ayudar a enfocar y tener acceso a las diversas fuentes de ayuda.

