Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon

Boletín informativo para miembros

Edición n.º 7: Mayo de 2022



Celebrar el tratamiento y ¡celebrarlo a usted!



Mayo fue el mes de concientización sobre la salud mental. Dedicamos esta edición especial del boletín informativo a usted y a todo lo que usted hace.

Si está leyendo esto, significa que ha hecho las cosas más difíciles e importantes que puede hacer: recibir tratamiento y apoyo en salud mental. No es fácil pedir ayuda. No es fácil luchar contra el estigma social en torno a los problemas y el tratamiento de salud mental. No es fácil luchar contra el dolor y la vergüenza que podemos enfrentar. Pero usted lo está logrando. Y así esté empezando o lleve años de tratamiento, es hora de celebrarlo a USTED.

Mes de concientización sobre la salud mental

En cada mes de mayo, la National Alliance for Mental Health (NAMI), la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) y otras organizaciones promueven la concientización y la educación sobre salud mental.

¿Lo sabía?

La salud mental es tan importante como la salud física.

Alrededor de 1 de cada 5 estadounidenses tiene un problema de salud mental y alrededor de 1 de cada 20 tiene una enfermedad mental grave.[1,2]

El mes de concientización sobre la salud mental empezó en 1949 por iniciativa de la organización Mental Health America para generar conciencia sobre la salud mental.[3]

Apoyar a otros puede beneficiarlo a usted y a su salud. Según un estudio, brindar apoyo reduce la actividad cerebral relacionada con el estrés.[4]

Para obtener más información, visite:
National Alliance for Mental Health (NAMI): https://bit.ly/3sJbzjk
Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias: https://bit.ly/3lnyJHS

Comagine Health

Por su salud

Estamos en medio de la temporada de alergias en Oregon y los casos de COVID-19 están aumentando otra vez. A continuación hay algunos consejos para sentirse bien y mantenerse saludable:

- Recuerde tomar sus medicamentos recetados
- Consulte a su médico si necesita ayuda para manejar los síntomas de alergia
- Consulte a su médico para darse una vacuna de refuerzo contra el COVID-19
- Mantenga el distanciamiento social cuando sea posible
- Considere usar mascarilla en espacios cerrados concurridos o evite las multitudes cuando sea posible
- Hágase una prueba de COVID-19 si se siente mal (fiebre, dolores corporales, dolor de garganta, etc.)

Para consultar la información más reciente sobre COVID-19 en Oregon, visite https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19.

Historias exitosas de nuestros miembros

Una lámpara debajo de un arbusto igual brilla
Por Geoff



Pasé muchos años luchando con mi enfermedad mental; teniendo que cruzar límites estatales para que no quedara registro en el sistema. Me esforcé por tratar de mantener en secreto mis voces y estados de ánimo. Con todo esto todavía tenía esperanza. ¡Toda esperanza es buena! Para integrarme en la sociedad, debía recibir tratamiento. Aceptar la atención y evitar la lucha contra el tratamiento psiquiátrico, sin resignarme ante el sistema, fue parte de mi éxito. El suicido también ha sido parte de mi vida, pero hice la promesa de seguir viviendo y he podido mantener esa promesa. El año pasado sobreviví a una experiencia cercana a la muerte cuando me marché de mi hogar grupal, dejé los medicamentos y mis síntomas empeoraron; incluso llegué a sentir que mi alma se moría. Un buen samaritano me encontró inconsciente en medio de la nieve en la calle y llamó al 911. Nunca pude saber quién era esa persona, pero le debo mi vida, mi corazón y mi alma.

Durante el año pasado, alcancé dos grandes metas. La primera fue manejar mis síntomas lo suficientemente bien como para obtener permisos para salir con compañeros después de haber estado en programas seguros por más de una década. Me gusta poder pasear en la comunidad por mí mismo. La segunda meta fue tocar más la guitarra, y he trabajado muchísimo en mi música. Practiqué todos los días que me sentí capaz de hacerlo. Trabajé en mis acordes, en mis letras y en los conceptos que transmite mi música. Aunque he tocado la guitarra por más de 40 años, me encanta aprender y he tomado clases tanto por Zoom como presenciales durante la pandemia de COVID. Mi próxima meta es aprender a leer a primera vista. Con el último DVD que lancé, pude quedarme con el blues. Aquí está el enlace a uno de mis videos de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=xRytP1pvNfU

Estoy tan agradecido del lugar en el que vivo, de estar trabajando para lograr mis metas y contar con el apoyo de mi familia y el personal.

¡Nunca abandone la esperanza y nunca abandone sus metas!
– Geoff

---

[1]Instituto Nacional de Salud Mental. Enfermedad mental. Disponible en: https://bit.ly/3lo70He

[2] NAMI. 202 Mental Health by the Numbers. Disponible en: https://bit.ly/3FYhUg3

[3] Leigh Center for Clinical Research. The Inspiring History of Mental Health Awareness Month. Disponible en: https://bit.ly/3sK7xHk

[4] Inagaki TK, Bryne Haltom KE, Suzuki S, et ál. The Neurobiology of Giving Versus Receiving Support: The Role of Stress-Related and Social Reward-Related Neural Activity. Psychosom Med. 2016. Disponible en: https://bit.ly/3wqZD88

Historias exitosas de nuestros miembros, continuación



Ricki

Ricki superó su meta de reducir el consumo de cigarrillos de un paquete al día a medio paquete. Completó esta meta en febrero y luego se propuso dejar de fumar por completo. Ricki anunció con orgullo que dejó de fumar definitivamente a partir del 17 de abril de 2022.

"Lo hago por mi salud", dijo. "Dejé hace 11 días y me siento bien. Me niego a volver a hacerlo".

Ricki dijo que su fe y sus oraciones tuvieron un rol muy importante en su capacidad para dejar de fumar, junto con la práctica de otras conductas de reemplazo y habilidades de afrontamiento. "También he estado tocando mucho la guitarra últimamente. Es algo que me mantiene de buen humor".

Además, Ricki pasó de sentirse inseguro en la cocina a hacerse al menos el desayuno todos los días y la cena para toda la casa una vez por semana. Ricki ha sido un participante activo en su programa y se lleva bien con sus compañeros de casa. Han apoyado a Ricki en su camino. "Mis compañeros me alentaron a dejar de fumar. Me ayudaron a distraerme y dejar de pensar en ciertas cosas".

El administrador del caso de Ricki en Comagine Health dijo: "Cuando conocí a Ricki, estaba claro que quería cambiar, pero sentía que tenía un largo camino por delante para alcanzar sus objetivos. Lo alenté a que se tomara un día a la vez y a que hiciera cambios pequeños y constantes. Puede ser desalentador sentir que uno está dando grandes pasos pero tiene un retroceso. La constancia es fundamental".

Dijo que Ricki pudo reducir gradualmente el consumo de cigarrillos con el tiempo, lo que lo ayudó a obtener este éxito y hacerlo sostenible. Ha adoptado una excelente actitud con respecto a cumplir sus metas, a pesar de los numerosos retrocesos y desafíos. El administrador de la casa de Ricki dijo: "Es una inspiración para nosotros. Estamos muy orgullosos de él y de sus logros".

Queremos escucharlo

Si desea aparecer en el boletín informativo, hable con el administrador de atención o el coordinador de atención de Comagine Health.

Recibimos con gusto sus sugerencias para este boletín. Envíe sus ideas a ORBHSupport@comagine.org.



Estamos aquí para usted

Estamos aquí para apoyarlo. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas o inquietudes.

- Llámenos al 888-416-3184
- Si usa TTY/TDD, puede llamarnos marcando 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184
- Envíe un correo electrónico a ORBHSupport@comagine.org.
- Envíenos un mensaje a través de nuestro formulario de contacto: https://comagine.org/program/oregon-behavioral-health-support/contact

Traducción

Este boletín informativo está disponible en nuestro sitio web en español: https://comagine.org/resource/2160

Y en inglés: https://comagine.org/resource/2159

Si desea una copia en otro idioma, díganoslo por correo electrónico: ORBHSupport@comagine.org.