

HEALTH TIPS

Mental Health

A person's emotional, psychological and social well-being affecting thoughts, feelings and decision-making.



Learn More

Mental health can change over the course of someone's life. Different things can affect it like,

- Biological reasons: genes and brain chemistry
- Lived experiences: trauma or abuse
- Family history: mental health challenges in the family

Mental health symptoms are different for everyone. Some things to watch for are,

- Sleeping too much or too little
- Eating too much or too little
- Isolating or pulling away from people
- Having low or no energy
- Feeling numb, helpless or hopeless
- Using substances more than usual



If you need help with the information in this document, including written/ oral translation; or in a different format like large print or as an audio file, we can help you at no cost. Call NHP at 800-541-6870 or State Relay 711 for callers with speech or hearing disabilities.

Care and Support

Different care and support works for different people; it's important someone finds what works best for them. Some care includes,

- Talking about feelings with support systems or a counselor/ therapist
- Ask for help as needed
- Keep a routine that works
- Engage in physical activity/ exercise
- Eat mindful and get rest

Outpatient counseling and therapy services are free and have no co-pays for Health First Colorado (Colorado's Medicaid Program) members.

If someone is in crisis it's important they contact the Colorado Mental Health Line; call 988, text 988 or visit 988colorado.com. Available 24/7.

To learn more about mental health visit that NAMI's website at, nami.org.

CARE COORDINATION

Care coordination is free and can be used to help make appointments, get medications filled or set up transportation for your outpatient appointments. Call 888-502-4190 to connect with a care coordinator.

CONSEJOS DE SALUD

Salud mental

El bienestar emocional, psicológico y social de una persona afecta sus pensamientos, sentimientos y toma de decisiones.



Más información

La salud mental puede cambiar a lo largo de la vida. Diversos factores pueden afectarla, como:

- Razones biológicas: genes y química cerebral
- Experiencias vividas: trauma o abuso
- Historia familiar: desafíos de salud mental en la familia

Los síntomas de salud mental son diferentes para cada persona. Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o muy poco
- Aislarse o alejarse de las personas
- Tener poca o ninguna energía
- Sentirse entumecido, impotente o desesperanzado
- Consumir sustancias más de lo habitual



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Cuidado y apoyo

Distintos tipos de atención y apoyo funcionan para cada persona; es importante que cada persona encuentre lo que mejor le funcione. Algunos tipos de atención incluyen:

Hablar sobre los sentimientos con sistemas de apoyo o un consejero/terapeuta

- Pide ayuda según sea necesario
- Mantén una rutina que funcione
- Participar en actividad física/ejercicio
- Come conscientemente y descansa

Los servicios de asesoramiento y terapia para pacientes ambulatorios son gratuitos y no tienen copagos para los miembros de Health First Colorado (Programa de Medicaid de Colorado).

Si alguien está en crisis, es importante que se comuniquen con la Línea de Salud Mental 988 Colorado; llamar al 988, texto 988, visite 988colorado.com; esta línea está disponible las 24/7.

Para obtener más información sobre salud mental, visite el sitio web de NAMI en nami.org.

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.