

## Información sobre salud mental para pacientes de Greater Portland Health

(207) 874-2142

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

### Servicios de Salud Mental en GPH:

- Llame a su proveedor de atención médica si el estrés interfiere en sus actividades diarias durante varios días seguidos. Greater Portland Health puede ayudarle a vincularse con servicios de salud mental.
- Si usted es un paciente de salud mental y le preocupa la idea de asistir a su cita, comuníquese con su proveedor de salud mental. Su proveedor le informará si hay opciones virtuales o telefónicas disponibles para su cita.
- Llame a Maine 2-1-1 para obtener información sobre apoyo telefónico entre pares, grupos de apoyo gratuitos en línea y recursos para cubrir las necesidades básicas, como alimentos, necesidades médicas y refugio.
- Si usted se encuentra en una crisis de salud mental, llame a la línea estatal de asistencia para situaciones de crisis al (207) 774-4357 (HELP).

### Información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

- Compartir la verdad sobre el virus COVID-19 y comprender el riesgo real para usted y sus seres queridos puede hacer que una epidemia sea menos estresante.
- Datos de interés: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/share-facts.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fshare-facts.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/share-facts.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fshare-facts.html)

### Cosas que puede hacer por usted mismo

- Haga pausas y deje de mirar, leer o escuchar noticias, incluso en las redes sociales. Escuchar reiteradamente sobre la pandemia puede alterarle el estado de ánimo.
- Cuide de su cuerpo. Haga respiraciones profundas, estire los músculos o medite. Procure comer comidas saludables y bien balanceadas, ejercitarse regularmente, dormir lo suficiente y evitar el consumo de alcohol y drogas.
- Dedique un tiempo a relajarse. Intente hacer otras actividades que le agradan.
- Relaciónese con otros. Hable con personas de su confianza con respecto a sus inquietudes y cómo se siente usted.
- Información de los CDC sobre salud mental y habilidades para enfrentar problemas: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html)