

COMO RECONOCER LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE LAS ENFERMEDADES MENTALES

- Preocupación excesiva o miedo
- Sentirse excesivamente triste o bajoneado
- Pensamiento confuso o problemas para concentrarse y aprender
- Cambios de humor extremos, incluso incontrolables "Agudos" o sentimientos de euforia
- Evitar amigos y actividades sociales
- Cambios en los hábitos de sueño o sentirse cansado y con poca energía
- Cambios en los hábitos alimentarios, como el aumento del apetito o la falta de apetito
- Dificultad para percibir la realidad (delirios o alucinaciones, en la que una persona experimenta y siente cosas que no existen en la realidad objetiva)
- Abuso de sustancias como el alcohol o las drogas
- Pensamientos de suicidio

¿COMO TE SIENTES? El Departamento de Servicios Humanos de Utah ofrece una herramienta anónima de detección de salud mental que se puede realizar online para determinar si usted o uno de sus seres queridos necesitan contactar a un médico o profesional de salud mental para una evaluación.

Haga clic aquí para comenzar una evaluación: screening.mentalhealthscreening.org/stateofutah

¿CONOCE A UN NIÑO QUE SE SIENTE DEPRIMIDO?

Haga clic aquí para una breve evaluación online: childmind.org/en/health/symptom-checker

EN CASO DE UNA CRISIS DE SALUD MENTAL:

NUMERO DE EMERGENCIA..... 911

UNI línea de crisis: (801) 587-3000

Condado de Summit línea de crisis:(435) 649-8347 Presione 1 para crisis. (un servicio de Valley Behavioral Health)

Línea nacional para la prevención de suicidio: (800) 273-8255 (TALK)

(888) 628-9454 (Español)

Línea directa de Utah para la prevención del : 24 horas/7 días (801) 261-1442

Línea directa de Trevor :866-4-U-TREVOR (866) 488-7386)

Aplicación móvil SafeUT y línea de texto de crisis: descargue la aplicación desde iTunes buscando "SafeUT" en su teléfono inteligente.

GRACIAS

CONNECT está muy agradecido por la gran cantidad de apoyo que ha recibido de la comunidad. El Mes de Concientización sobre la Salud Mental no hubiera sido posible sin el apoyo financiero de la Fundación Marriott Daughters, la Fundación Park City Community Foundation y la alianza Summit County Wellness Alliance. Queremos agradecer a todos nuestros socios de la comunidad por su apoyo durante el año, incluso:

MAYO 2018
MES DE CONCIENTIZACION DE LA SALUD MENTAL

CONECTANDO CORAZONES Y MENTES

Sin estigma como debe ser.
Por que CONNECT?

ES HORA DE COMENZAR A HABLAR ACERCA DE LAS ENFERMEDADES MENTALES CONNECT reúne a los residentes del Condado de Summit que están preocupados por los problemas de salud mental en nuestra comunidad. Somos miembros de la familia, seres queridos y amigos de personas que luchan contra la enfermedad mental. Somos proveedores de servicios de salud mental en el Condado de Summit. Y somos personas que no están directamente afectadas por enfermedades mentales y que reconocen el serio desafío que enfrenta nuestra comunidad. Todos nosotros queremos ver mejores servicios de salud mental con mayor accesibilidad en el Condado de Summit.

NUESTRA MISION

Crear una comunidad bien informada y libre de estigmas con acceso para todos a servicios de salud mental.

CONECTESE CON NOSOTROS

ConnectSummitCounty.org connectsummitcounty@gmail.com
facebook.com/ConnectSummitCounty instagram.com/connectsummitcounty
¡Le invitamos a unirse a nosotros!

APROVECHE ESTOS RECURSOS DISPONIBLES A TRAVÉS DE CONNECT

Directorio de recursos de salud mental de CONNECT

CONNECT se complace en anunciar nuestro nuevo Directorio de recursos de salud mental, que se lanzará formalmente durante el verano de 2018. La nueva base de datos le permitirá buscar proveedores de servicios de salud mental en todo el Condado de Summit. Esté atento a las actualizaciones de CONNECT sobre el lanzamiento o visite la base de datos en:

connectsummitcounty.org/mental-healthresource-directory/

El nuevo grupo de apoyo de padres, familia y amigos de CONNECT brinda un espacio de conversación seguro, amigable y de confianza para padres, amigos y familiares de niños y adultos que viven con los desafíos de la salud mental; a veces solo necesitamos hablar con alguien que estuvo allí. La confidencialidad será mantenida. ESTO NO ES TERAPIA. Es una oportunidad para hablar y aprender. El grupo se reúne mensualmente. Para obtener más información acerca de este grupo, envíe un correo electrónico a connectsummitcounty@gmail.com

La Mesa Redonda de Proveedores de Salud Mental de CONNECT fue creada para facilitar la colaboración y el intercambio de ideas entre los proveedores de salud mental del Condado de Summit para coordinar mejor la prestación de servicios de atención de salud mental en el Condado. Para obtener más información sobre esta Mesa Redonda, que incluye cómo unirse, envíe un mensaje de correo electrónico a connectsummitcounty@gmail.com.

No se olvide de consultar el calendario de eventos y programación de CONNECT en connectsummitcounty.org/calendar-events-2/. Hay eventos para todos!

NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL

CALENDARIO DE EVENTOS EN MAYO Abierto al público.

La admisión es gratuita. **Para más información visite**

ConnectSummitCounty.org/calendar-events-2/

FECHA	HORA	UBICACIÓN	EVENTO
-------	------	-----------	--------

DIRECCIONES DE LOS EVENTOS

Basin Recreation Fieldhouse1388 Center Drive, Newpark Town Center, Park City

Escuela Ecker Hill Middle School2465 West Kilby Road, Park City

Hospital Intermountain Park City Hospital - Blair Education and Conference Center900 Round Valley Dr.

Park City Jim Santy Auditorium1255 Park Avenue, Park City

Sucursal de Kamas de la biblioteca del Condado de Summit.....110 N. Main Street, Kamas

Sheldon Richins Building Auditorium1885 W. Ute Blvd., Park City

Inside the orange book on the right hand side: Durante el mes de mayo visite las bibliotecas del Condado de Summit y Park City para libros de salud mental. Gracias por el apoyo de ellas.

On the dates you have to change mayo for May, the times remain the same and locations some change, look at the info above.

Film: "Mindfulness Goes Mainstream" and Talk by Rebecca Brenner on "Mindfulness 101"

Película: "Mindfulness Goes Mainstream" y charla de Rebecca Brenner sobre "Mindfulness 101"

"Ask Me Anything Night" with Park City High School students. Q& A included

"Pregúntame lo que sea" con los estudiantes de Park City High School. Preguntas y respuestas incluidas

"Social Media Wellness: Understanding the Intersection of School, Stress, and Social Media," talk by author Ana Homayoun

"Redes sociales: Comprender la intersección de la escuela, el estrés y las redes sociales", habla de la autora Ana Homayoun

"Pro-ACTIVE Aging: Planning for Your Future" Lunch & Learn with Liz Garcia-Leavitt (LCSW, University of Utah). Lunch courtesy of Applegate HomeCare & Hospice. Reservation required for lunch. RSVP by May 4. connectsummitcounty@gmail.com

"Envejecimiento proactivo: planificación para su futuro" Almuerce y aprenda con Liz Garcia-Leavitt (LCSW, Universidad de Utah). Almuerzo cortesía de Applegate HomeCare & Hospice. Se requiere reserva para el almuerzo. RSVP antes del 4 de mayo.
Connectsummitcounty@gmail.com

Featured Speakers: Admiral James S. Winnefeld (ret.) and Mary Winnefeld "No Family Is Safe From This Epidemic" As co-chairs of S.A.F.E. Project US, they are crusading nationwide to defeat the opioid epidemic through prevention, prescription drug controls, law enforcement and better access to quality treatment
Oradores destacados: Almirante James S. Winnefeld (ret.) Y Mary Winnefeld "No hay familia segura de esta epidemia" Como copresidentes de S.A.F.E. Proyecto US, están realizando una cruzada en todo el país para vencer la epidemia de opioides a través de la prevención, los controles de medicamentos recetados, la aplicación de la ley y un mejor acceso a un tratamiento de calidad

Film: "Heroin(e)" 2018 Oscar nominated documentary on the opioid crisis followed by panel discussion moderated by Aaron Newman (Summit County Health Department)

Película: "Heroin (e)" 2018 Documental nominado al Oscar sobre la crisis de los opioides seguido de una mesa redonda moderada por Aaron Newman (Departamento de Salud del Condado de Summit)

Community discussion: "How are we doing on Mental Health and Substance Abuse" discussion with Roger Armstrong (County Council), Nann Worel (City Council), Aaron Newman (Health Department), Mary Christa Smith (Communities That Care), Roy Parker (Summit Recovery), Eli Levine (PCH student) and Shauna Wiest (CONNECT). Audience comments and Q&A moderated by Ollie Wilder (Park City Community Foundation)

Discusión comunitaria: "¿Cómo nos va con la salud mental y el abuso de sustancias?" Discusión con Roger Armstrong (Consejo del Condado), Nann Worel (Concejo Municipal), Aaron Newman (Departamento de Salud), Mary Christa Smith (Communities That Care), Roy Parker (Summit Recovery), Eli Levine (estudiante de PCH) y Shauna Wiest (CONNECT). Comentarios de la audiencia y preguntas y respuestas moderadas por Ollie Wilder (Park City Community Foundation)

Front Line & Blue Line: Parents & Police Working Together" presented by the Summit County Sheriff's Office in partnership with the Summit County Health Department, Park City School District & Communities That Care. Followed by Resource Fair.

Línea de Frente y Línea Azul: Padres y Policía Trabajando Juntos" presentado por la Oficina del Sheriff del Condado de Summit en conjunto con el Departamento de Salud del Condado de Summit, el Distrito Escolar de Park City y Communities That Care. Seguido por la feria de recursos.

Community discussion: “How are we doing on Mental Health and Substance Abuse” discussion with Kim Carson (9County Council), Rich Bullough (Health Department), Beth Armstrong (People's Health Clinic), Mary Christa Smith (Communities That Care), Roy Parker (Summit Recovery), Kara Beasley (SSHS student) and Ed Rutan (CONNECT). Audience comments and Q&A moderated by Ollie Wilder (Park City Community Foundation)

Discusión de la comunidad: "¿Cómo nos va con la salud mental y el abuso de sustancias?", Rich Bullough (Departamento de Salud), Beth Armstrong (Clínica de la Gente), Mary Christa Smith (Communities That Care), Roy Parker (Summit Recovery), Kara Beasley (estudiante de SSHS) y Ed Rutan (CONNECT). Comentarios de la audiencia y preguntas y respuestas moderadas por Ollie Wilder (Park City Community Foundation)

Film: “Mindfulness Goes Mainstream” and Talk by Rebecca Brenner on “Mindfulness 101”

Película: "Mindfulness Goes Mainstream" y charla de Rebecca Brenner sobre "Mindfulness 101"

Concussion/TBI: Impacts on Mental Health” panel discussion and Q&A with freestyle ski champion Alex Schlopy, Lauren

Ziaks (DPT, ATC, Wasatch Physical Therapy), Antoinetta Russo (PhD, TOSH) moderated by Lynn Ware Peek (KPCW)

Concussion / TBI: Impactos en la salud mental "panel de discusión y preguntas y respuestas con el campeón de esquí de estilo libre Alex Schlopy, Lauren Ziaks (DPT, ATC, Terapia Física Wasatch), Antoinetta Russo (PhD, TOSH) moderado por Lynn Ware Peek (KPCW)

Film: “Mind Game: The Unquiet Journey of Chamique Holdsclaw,” a film presented by the Park City Film Series in partnership with CONNECT. **Followed by Chamique Holdsclaw in person for Q&A.**

Película: "Mind Game: The Unquiet Journey of Chamique Holdsclaw", una película presentada por Park City Film Series en asociación con CONNECT. Seguido por Chamique Holdsclaw en persona para preguntas y respuestas.

Film: “Heroin(e)” 2018 Oscar nominated documentary on the opioid crisis followed by panel discussion moderated by Mary Christa Smith (Communities That Care)

Película: "Heroin (e)" 2018 Documental nominado al Oscar sobre la crisis de los opioides seguido de una mesa redonda moderada por Mary Christa Smith (Communities That Care)

“The Brain Story: Come learn the science behind brain development, mental health, and addiction”
talk by Dr. Nicole

Sherren, Neuroscientist (The Palix Foundation)

"La historia del cerebro: ven a aprender la ciencia detrás del desarrollo del cerebro, la salud mental y la adicción". Charla del Dr. Nicole Sherren, Neurocientífico (Fundación Palix)

“Portrait of An Alzheimer Caregiver,” a play performed by WALK-ONS, INC. and talk by author Sheryl Bagshaw (Dementia Assist). Complimentary lunch provided. Reservations required for lunch. RSVP by May 18.

"Retrato de un cuidador de Alzheimer", una obra interpretada por WALK-ONS, INC. y charla de la autora Sheryl Bagshaw (Dementia Assist.). Almuerzo gratuito proporcionado. Se requieren reservaciones para el almuerzo. Confirme su asistencia antes del 18 de mayo

Film: “Heaven Is A Traffic Jam on the 405” 2018 Oscar winning short documentary about artist Mindy Alper channeling her depression and anxiety into her work. Followed by panel discussion with psychiatrist Dr. Melissa Lopez-Larson and Ida Yoked “Expressive Therapies Utah”.

Película: "Heaven Is A Traffic Jam on the 405" Documental ganadora de un Oscar en el 2018, sobre la artista Mindy Alper que canaliza su depresión y ansiedad en su trabajo. Seguido de un panel de discusión con la psiquiatra Dr. Melissa Lopez-Larson e Ida Yoked "Expressive Therapies Utah".

Film: “Dying to be Thin” followed by panel discussion on eating disorders with Karen Malm, (PhD, Summit Community Counseling), Melissa Taylor (MS, LMFT, Center for Change), and Sloane Pitman (survivor)

Película: "Dying to be Thin", seguida de una mesa redonda sobre trastornos alimentarios con Karen Malm, (PhD, Summit Community Counseling), Melissa Taylor (MS, LMFT, Center for Change) y Sloane Pitman (sobreviviente)

“70 Years of Healthy Minds: Current Research on Brain and Behavioral Health,” Talks and a Research Showcase presented by the University of Utah Psychiatry Department

"70 años de mentes sanas: investigaciones actuales sobre el cerebro y la salud de la conducta", charlas y una muestra de investigación presentada por el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Utah. by the University of Utah Psychiatry Department