



Su bienestar es prioridad

- Pedir comida a domicilio**
- Hacer diligencias**
- Consultar a un Especialista en salud mental**

Primero hay que ocuparse de algunas cosas.

Para obtener más información, visite:
<https://connect.bcbsil.com/wellness-cant-wait>

Si tiene pensamientos o sentimientos que dificultan su día, **no está solo.**

Cerca de la mitad de las personas en Estados Unidos sufrirán de problemas de salud mental en algún momento de sus vidas.¹

La atención de un experto en salud mental puede ayudarlo a gestionar sus emociones y lidiar con los retos.

La salud mental es tan importante como la salud física.

Usted y sus familiares pueden recibir apoyo para problemas como los siguientes:

- depresión
- ansiedad y ataques de pánico
- déficit de atención (ADHD/ADD/ADD)
- uso y consumo de sustancias
- autismo
- trastorno bipolar
- trastornos alimentarios



**¿HA EXPERIMENTADO ESTRÉS O ANSIEDAD?
BUSQUE ATENCIÓN PARA LA SALUD MENTAL.
SU BIENESTAR ES PRIORIDAD.**



Blue Door Neighborhood CenterSM

¿Puede determinar la diferencia entre sentirse triste y tener depresión?

¿Podría reconocer si el consumo de bebidas alcohólicas se ha convertido en un problema? ¿Sabe cómo detectar señales de exceso de estrés?

Incluso si está enfocado en mejorar la salud física, no descuide la salud mental. Esté pendiente si usted o un familiar muestra señales de algún problema de salud mental. Algunos problemas incluyen depresión, estrés, abuso de sustancias y ansiedad.

Obtenga más información sobre clases de respiración consciente o adiestramiento en primeros auxilios en salud mental pasando por el centro o visitando espanol.bcbsil.com/bdnc.

Recursos adicionales



National Suicide Prevention Lifeline

(línea telefónica nacional para la prevención del suicidio)
Llame al 800-273-8255
o chatee en línea en
suicidepreventionlifeline.org.

NAMI Chicago

Busque grupos de apoyo, clases u otros recursos llamando al 833-626-4244 o visitando NAMIChicago.com.

Asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Illinois

Busque prestadores de servicios médicos visitando espanol.bcbsil.com.