

Apoyo para salud mental



¿Por qué es tan importante la salud mental?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. La mayoría de las personas con problemas de salud mental pueden sentirse mejor. El tratamiento y la recuperación llevan tiempo. El primer paso es ser conscientes.

La salud mental es una parte importante de la salud general. Cuando se siente bien, puede disfrutar de la vida y de las personas. Es importante ser consciente de su salud mental. Sin conocimiento, no puede identificar el motivo por el que tiene dificultades para manejar la vida cotidiana.

¿Cómo saber si necesita ayuda?

- ¿Alguna vez sintió que no podía manejar su vida cotidiana?
- ¿Se siente abrumado por una sensación de desamparo o desesperanza?
- ¿Se siente solo, siente que decepciona a los demás y ya no desea estar rodeado de otras personas?
- ¿Tiene problemas para dormir o concentrarse en las tareas y está cada vez más preocupado?
- ¿No sabe a dónde acudir?

No está solo. Hay servicios y apoyos de salud mental disponibles para todos los miembros de Anthem Blue Cross and Blue Shield HP.

Podemos ayudarle

Puede usar nuestra herramienta Encontrar cuidado (Find Care) en anthembluecross.com/find-care para buscar un proveedor de salud mental dentro de la red.

También puede comunicarse con Servicios para Miembros llamando al **800-300-8181 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. y los sábados de 9 a.m. a 5 p.m. hora del Este. Podemos ayudarle a encontrar un proveedor de salud mental en su comunidad o conectarlo con servicios de administración de casos.

anthembluecross.com/nyplans