



Orientation to Ontario

SALUD MENTAL

Nuestra salud mental es parte importante de sentirse bien y contento. En Canadá, 1 de cada 5 adultos sufre algún problema de salud mental en algún momento de sus vidas. Si sufre problemas de salud mental, como estrés, ansiedad, depresión u otros trastornos mentales, debe buscar ayuda.

- El estrés es una respuesta física a situaciones difíciles. Aunque el estrés puede ayudarnos a soportar momentos difíciles, también puede dañar nuestro cuerpo y nuestra mente si los problemas son demasiados o demasiado difíciles. Demasiado estrés puede causar enfermedades, fatiga, ataques cardíacos o derrames cerebrales y puede provocar graves problemas de salud mental.
- La ansiedad es cuando respondemos a situaciones normales o personas, con miedo, pavor, preocupación o pánico. La ansiedad también puede incluir síntomas físicos como aumento en el ritmo cardíaco, sudoración e hiperventilación.
- La depresión es un trastorno del estado de ánimo que provoca sentimientos de tristeza y apatía que no desaparecen. La depresión también puede incluir síntomas físicos como dolor y fatiga.

TRAUMA Y TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (PTSD, EN INGLÉS)

Las personas refugiadas a menudo han sufrido guerra, violencia u otros tipos de traumas. Las personas que han sufrido un trauma pueden temer a la autoridad, tener problemas para confiar en otras personas o sufrir pérdida de memoria, depresión o ansiedad. Algunas personas pueden desarrollar un trastorno de estrés posttraumático, que es un problema grave de salud mental.

Los niños que han sufrido trauma pueden comenzar a comportarse más jóvenes de lo que son. Pueden negarse a hablar o a separarse de sus padres. Los niños que han sufrido trauma necesitan cuidados especiales.

BUSCAR AYUDA

Si usted o alguien de su familia tiene algún problema de salud mental, hable con su médico, trabajador(a) de asentamiento, trabajador(a) social o asesor(a) espiritual para buscar ayuda.

Hay muchos servicios de consejería gratuitos disponibles a través de organizaciones de salud mental y centros de salud comunitarios.

Es posible que su empleador tenga un programa de asistencia al empleado, Employee Assistance Program (EAP) o

1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

un programa de asistencia familiar para empleados, Employee Family Assistance Program (EFAP) que proporciona algunos servicios de asesoramiento gratuitos y puede ayudarlo a encontrar los apoyos adecuados.

Su médico también puede remitirlo a un psiquiatra. La atención psiquiátrica es gratuita a través del sistema de salud OHIP. Su médico también puede ayudarlo a encontrar un terapeuta que se especialice en trauma y trastorno de estrés postraumático.

Línea telefónica de salud para refugiados

La línea telefónica Refugee HealthLine puede ayudar a las personas refugiadas a encontrar servicios de atención médica. Esta no es una línea de crisis ni un número de emergencia.

Llame a este número para encontrar una clínica o servicio de salud cerca de usted que brinde atención médica a personas refugiadas. Refugee HealthLine **1-866-286-4770**.

Ayuda en otros idiomas para situaciones de salud mental

El centro de adicciones y salud mental, Centre for Addiction and Mental Health (CAMH), cuenta con información sobre salud mental en muchos idiomas. Puede encontrar esta información en la sección Hospital de su sitio web, en Health Information [información sobre salud]. camh.ca/en/hospital/health_information

RECURSOS

Ontario Mental Health Helpline - [Línea telefónica de ayuda para casos de salud mental en Ontario]: **1-866-531-2600** - mhsio.on.ca

Drug & Alcohol Helpline - [Línea telefónica de ayuda para situaciones relacionadas con drogas y alcohol]: **1-800-565-8603**

AIDS and Sexual Health InfoLine - [Línea telefónica de información sobre el SIDA y salud sexual]: **1-800-668-2437**

KidsHelpPhone es un servicio de consejería gratuita y confidencial disponible las 24 horas para niños en Canadá. **1-800-668-6868**

Good2talk es un servicio de consejería gratuita y confidencial que funciona las 24 horas para los estudiantes de colleges [universidades técnicas] y universidades en Ontario - **1-866-925-5454**

Si tiene una crisis de salud mental o una EMERGENCIA, llame al **9-1-1** o vaya al hospital más cercano.

