

Behavioral Health & Wellness Services

YOUR MIND IS AS IMPORTANT AS YOUR BODY

Stress, depression and anxiety can happen to anyone. They affect people in different ways. If your mood has changed or you are having trouble relating to friends and family, we are here to help.

Do you feel:

- | | Yes |
|---|--------------------------|
| • Down, depressed, or hopeless? | <input type="checkbox"/> |
| • Nervous, anxious, or on edge? | <input type="checkbox"/> |
| • Unable to stop worrying? | <input type="checkbox"/> |
| • Little interest or pleasure in activities? | <input type="checkbox"/> |
| • Men, are you drinking more than 14 alcoholic drinks in one week? | <input type="checkbox"/> |
| • Women, are you drinking more than 7 alcoholic drinks in one week? | <input type="checkbox"/> |

If you answered yes to any of these questions, please tell your primary care provider. You can also contact the care manager at your clinic.

Care manager contact information:

- Holy Cross, Aspen Hill: (301) 557-1992
- Holy Cross, Gaithersburg: (301) 557-1809
- Holy Cross, Germantown: (301) 557-1992
- Holy Cross, Silver Spring: (301) 557-1882
- Kaseman Clinic: (301) 917-6815
- Mercy Health Clinic: (240) 773-0362
- Muslim Community Center Clinic: (301) 384-2166 x1013
- Proyecto Salud Clinic: (301) 832-2480/ (301) 830-1164

The care manager is an important member of your care team. S/he works closely with you and your doctors, and may also provide therapy.

The psychiatrist helps your care manager and medical provider decide what treatment to offer.

SERVICES

- Medication for depression or anxiety
- Counseling and therapy
- Connections to outside organizations

The medical provider may refer you to a care manager if you seem to have a lot of stress in your life. S/he may also prescribe medication.

The community resource coordinator helps you find services you need.





Servicios de salud mental y bienestar

SU MENTE ES IGUAL DE IMPORTANTE COMO SU CUERPO

El estrés, la depresión y la ansiedad le pueden suceder a cualquier persona. Afectan a las personas en diferentes maneras. Si su estado de ánimo ha cambiado o está teniendo problemas relacionándose con amigos y familiares, estamos aquí para ayudar.

Se Siente:

- Decaído(a), deprimido(a) o sin esperanzas? ☐
- Nervioso(a), ansioso(a) o con los nervios de punta? ☐
- No capaz de parar o controlar su preocupación? ☐
- Con poco interés o placer en hacer cosas? ☐
- Hombres, ¿están bebiendo más de 14 bebidas alcohólicas en una semana? ☐
- Mujeres, ¿están bebiendo más de 7 bebidas alcohólicas en una semana? ☐

Si

Si ha respondido 'sí' a cualquiera de estas preguntas, informe a su médico. También puede ponerse en contacto con la Trabajadora de Salud Mental en su clínica.

Información de contacto para la trabajadora de salud mental:

- Holy Cross, Aspen Hill: (301) 557-1992
- Holy Cross, Gaithersburg: (301) 557-1809
- Holy Cross, Germantown: (301) 557-1992
- Holy Cross, Silver Spring: (301) 557-1882
- Kaseman Clinic: (301) 917-6815
- Mercy Health Clinic: (240) 773-0362
- Muslim Community Center Clinic: (301) 384-2166 x1013
- Proyecto Salud Clinic: (301) 832-2480/(301)830-1164

La trabajadora de salud mental

es un miembro importante de su equipo de atención aquí en la clínica. Trabaja estrechamente con usted y sus médicos, y también puede proporcionar terapia.

El psiquiatra ayuda a su trabajadora y médico a decidir qué tratamiento ofrecer.

SERVICIOS

- Medicamentos para la depresión o la ansiedad
- Consejería y terapia
- Conexiones con organizaciones externas

El médico puede referirle a una Trabajadora de Salud Mental si parece tener mucho estrés en su vida. También puede prescribir medicamentos.

El coordinador de recursos de la comunidad le ayuda a encontrar los servicios que necesita.



TRISTESA

ACHAQUES Y
DOLORES

DIFFICULTAD
CON EL SUEÑO



ABUSO DE
ALCOHOL O
DROGAS

PROBLEMAS
DE PAREJAS



PREOCUPACIONES

Juntos trabajaremos para conseguirle el cuidado que usted necesita.