



## Servicios de salud mental



**Obtenga ayuda GRATUITA o a BAJO COSTO.**

**¿Quiénes ofrecen atención de salud mental?** Su médico, hogar de cuidado médico o el Departamento de Salud Mental (DMH).

**Busque ayuda si ha sentido o experimentado cualquiera de los siguientes:**

- ◇ sentimientos de tristeza por mucho tiempo;
- ◇ ha escuchado voces o sonidos extraños;
- ◇ miedos o preocupaciones muy fuertes;
- ◇ fuertes sentimientos de ira;
- ◇ dificultad para resolver o realizar problemas y actividades cotidianas.

Hable con su médico sobre cómo se siente. Su médico le ayudará o le derivará a una clínica del DMH cercana.

### **¡IMPORTANTE! ¿CÓMO CONSEGUIR AYUDA?**

Si tiene deseo de hacerse daño a usted o a otros, o tiene una crisis de salud mental, **llame al 911**. También puede llamar al Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental las 24 horas/7 días al **1-800-854-7771** o visite el sitio web del DMH [dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov).

## Tratamiento de Trastorno por Consumo de Sustancias (TCS)

**El consumo de drogas y alcohol puede afectar su salud. El tratamiento es GRATUITO.**

**¿Qué es el tratamiento de TCS?** Servicio que ayuda a personas que desean dejar el alcohol o las drogas.

**¿Quién lo ofrece?** Su médico, hogar de cuidado médico o la oficina de Control y Prevención de Abuso de Sustancias (SAPC) del Departamento de Salud Pública (DPH).

**Cuándo buscar ayuda:**

- ◇ ha sentido que debería disminuir o dejar el alcohol o las drogas;
- ◇ ha sentido o alguien le ha dicho que debería dejar de beber alcohol o drogarse, o que debería disminuir la frecuencia del consumo;
- ◇ se ha sentido culpable o mal por la cantidad de alcohol o drogas que consume;
- ◇ se ha estado despertando con deseos de tomar alcohol o drogarse.

Hable con su médico sobre cómo se siente. Su médico puede ayudarle o derivarlo a una clínica del SAPC cercana.



### **¡IMPORTANTE! ¿CÓMO CONSEGUIR AYUDA?**

Usted puede llamar a la línea de ayuda de Servicios de Abuso de Sustancias (SASH) del SAPC al **1-844-804-7500** o visite <http://sapccis.ph.lacounty.gov/sbat>.