



706-226-4357
www.ourunitedway.org



MURRAY AND WHITFIELD COUNTIES
CONDADOS DE MURRAY Y WHITFIELD

ONLINE MENTAL HEALTH RESOURCE GUIDE

SALUD MENTAL GUIA DE RECURSOS

United Way of Northwest Georgia
<https://www.ourunitedway.org/dial-2-1-1-help>
Dial 2-1-1 or 706-226-4357 (706-CAN-HELP)

Fall/Otoño
2022

Made possible by



United Way
of Northwest Georgia

From the [CDC](#)

What is mental health?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices. Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood. Although the terms are often used interchangeably, poor mental health and mental illness are not the same. A person can experience poor mental health and not be diagnosed with a mental illness. Likewise, a person diagnosed with a mental illness can experience periods of [physical, mental, and social well-being](#).

¿Qué es la salud mental?

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 salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. Aunque los términos a menudo se usan indistintamente, la mala salud mental y la enfermedad mental no son lo mismo. Una persona puede experimentar problemas de salud mental y no ser diagnosticada con una enfermedad mental. Asimismo, una persona diagnosticada con una enfermedad mental puede experimentar períodos de bienestar físico, mental y social.

Why is mental health important for overall health?

Mental and physical health are equally important components of overall health. For example, depression increases the risk for many types of physical health problems, particularly long-lasting conditions like [diabetes](#), [heart disease](#), and stroke. Similarly, the presence of chronic conditions can increase the risk for mental illness.

¿Por qué es importante la salud mental para la salud en general?

La salud mental y física son componentes igualmente importantes de la salud general. Por ejemplo, la depresión aumenta el riesgo de muchos tipos de problemas de salud física, en particular, afecciones duraderas como diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. De manera similar, la presencia de condiciones crónicas puede aumentar el riesgo de enfermedad mental.

Can your mental health change over time?

Yes, it's important to remember that a person's mental health can change over time, depending on many factors. When the demands placed on a person exceed their resources and coping abilities, their mental health could be impacted. For example, if someone is working long hours, caring for a relative, or experiencing economic hardship, they may experience poor mental health.

¿Puede su salud mental cambiar con el tiempo?

Sí, es importante recordar que la salud mental de una persona puede cambiar con el tiempo, dependiendo de muchos factores. Cuando las demandas que se le imponen a una persona exceden sus recursos y habilidades de afrontamiento, su salud mental podría verse afectada. Por ejemplo, si alguien trabaja muchas horas, cuida a un pariente o atraviesa dificultades económicas, es posible que su salud mental sea deficiente.

This following listing includes services in the community not funded by United Way.

Este listado incluye los servicios en la comunidad por agencias no financiadas por United Way.

Murray County

[Georgia Mountains Health](#) 1008 North 3rd Avenue, Chatsworth, GA 30705 706-517-2273

[MedMark Treatment Centers](#) 1289 GI Maddox Parkway, Chatsworth, GA 30705 706-971-3366 Dr Alexander Fowler

[ThisLife Counseling](#) 119 N. 7th Avenue, Chatsworth, GA 30705 706-383-7290 Dr. Travis McKie-Voerste

Whitfield County

[Advanced Creative Solutions](#) 720 S Glenwood Ave Suite 104, Dalton, GA 30720 706-307-0043 Christy Ware, LCSW

[Anna Shaw Children's Institute](#) 1201 Burleyson Rd, Dalton, GA 30720 706-226-8900

Psychological services for children with developmental delays

[Balanced Living](#) 306 N Thornton Ave, Dalton, GA 30720 706-509-0130 Karen Allen, CSW Reba Bales, LPC, CPCS April Britt-Linville, LPC Maura S. Kalafut, LPC

[Carter Hope Center](#) United Way Partner 506 E. Hawthorne Street, Dalton, GA 30720 706-226-7044

Residential substance abuse treatment/Tratamiento residencial por abuso de sustancias

[Christian Counseling Center of Dalton](#) 203 N Thornton Ave, Dalton, GA 30720 706-275-8104

Paula S. Batts, LMFT Dr. Linda K. Norman, DO
Psychiatry

[Compassion House](#) 901 Chester St, Dalton, GA 30721 706-272-2843

[Crossroads Counseling](#) 310 N Selvidge St # 102, Dalton, GA 30720 706-270-3091

[Dalton Counseling Service](#) 1448 Pleasant Grove Dr NE, Dalton, GA 30721 706-529-6647 Sherry Dickson, Psychologist

[Esperanza Counseling Services, LLC](#) 720 S Glenwood Ave #112, Dalton, GA 30721 706-529-7111 Rachel Laskowske, LPC

[Family and Friends Counseling](#) 310 N Selvidge St, Dalton, GA 30720 706-313-5677 Joylene Green, MA, LMFT Sarah Gowin, LPC, NCC Claire Davis, LMFT, RYT Cindy Urrutia, MSMFT Emma DuBose Mia DiMola, CFLE, MFT Intern Shoba Jacob, MA



[Family Support Council](#) United Way Partner 1529 Waring Road, Dalton, GA 30721 706-272-7919
works to prevent child abuse and neglect by supporting and building strong, nurturing families
trabaja para prevenir el abuso y la negligencia infantil apoyando y contruyendo familias solidas y solidarias

[Georgia HOPE](#) 1414 Dug Gap Road, Dalton, GA 30720 706-279-0405

Dr. Telisha R. Campbell, MD Keri L. Cortolano Stephanie L. Craft Jennifer L. Farrar, LAPC Stephanie N. Hamby, LMFT Candace N. Howard Dr. Caitlin M. Johnson, MD Dr. Jennifer G. Jordan, ED.D., LPC Elizabeth Mooney Latrice Myers, Ed.S, NCC, LPC Nicole R. Smith, LPC Alan Walter, LPC Dr. Lindsay Wiggins, MD Randi Williams, LPC

[GreenHouse](#) 706-278-4769 Child Advocacy and Sexual Assault Center Centro de defensa infantil y aggression sexual

[Helping the Hurting](#) # A, 30722, 207 W King St., Dalton, GA 30720 706-264-3248

[Highland Rivers Behavioral Health](#) 1-800-729-5700 for appointments 900 Shugart Rd, Dalton, GA 30720
To refer to Outpatient Services use the links below:

Adult Referral Form

https://highlandrivers.formstack.com/forms/adult_referral

Child & Adolescent Form/Apex Form

[https://highlandrivers.formstack.com/forms/c and a referral](https://highlandrivers.formstack.com/forms/c_and_a_referral)

benjiparker@highlandrivers.org Benji Parker, LCSW

(he/him/his) Community Liaison Manager

Beth Vice, LPC, CPCS Regional Outpatient Director

[INNERVENTION](#) 515 Benjamin Way, Suite 300, Dalton, GA 30720

[Marcia Jaudon Counseling](#) 113 W Gordon St, Dalton, GA 30720 706-452-7056

[Life Balance Counseling, LLC](#) 313 N Selvidge St Suite 304, Dalton, GA 30720 706-429-4777 Jennifer Sawyer, MA, LPC

[The Meadows Edge, LLC](#) 110 W Crawford St, Suite 202, Dalton, GA 30720 706-913-1774 Shelley B. Hankins, LPC

[Northwest Georgia Family Crisis Center](#) 706-278-5586

United Way Partner

provides shelter, advocacy, & support to victims of domestic violence

proporcionar refugio, defensa y apoyo a las victimas de violencia domestica

[Pro Family](#) 2213 Cleveland Hwy, Dalton, GA 30721 706-259-4961 Rachel E. Young, LPC

[Providence Ministries](#) 711 S. Hamilton Street, Dalton, GA 30720 706-275-0268

Residential substance abuse treatment Tratamiento residencial por abuso de sustancias

[The Rapha House](#) 111 Ella Ln, Dalton, GA 30720 706-264-1920 Lillian Barnwell, LPC, MAC Sherry Dickson, LPC Janet King, MA, LMFT Aaron Shaner, MS, LMFT Drew Smith Analivier Valencia, MA-CMHC

[RESOLV](#) 301 W Crawford St, Dalton, GA 30720 706-270-5130 Certified family violence intervention counselor
Consejero de intervencion de violencia familiar certificado

Aslam Sandvi, MD 1421 Ross Dr # 1, Dalton, GA 30720
706-278-2962 Psychiatry

[Saint Joseph Clinic](#) 1102 West Waugh Street, Dalton, GA
30720 706-277-2321 Dr. Carlos H. Perez, MD Psychiatry

[Solution Pointe Health](#) 302 S Thornton Ave, Dalton, GA
30720

[Stevens Clinic](#) 405 S Thornton Ave, Dalton, GA 30720
706-226-1146

Dr. Lisa H. Stevens, MD Child & Adolescent Psychiatry
Dr. David T. Stevens, PHD Clinical Psychologist

Annette Stout LCSW, MAC 302 S Thornton Ave #2B,
Dalton, GA 30720 706-313-5100

[Sarah Swafford, MD](#) *Telehealth Visit Only PO BOX 351,
Varnell, GA 30756 709-460-2170

[Gary Tester, LCSW](#) 313 North Selvidge Street #105,
Dalton, GA 30720 706-740-6799

[Katie Walker Counseling Services](#) 423-708-2732

Kenneth Walker, PsyD 126 W Gordon St, Dalton, GA,
30720 706-529-6647

[WIN Georgia Care Management](#) 706-806-1260 Mental
health care coordination for 6-20 year olds

National and State Resources/Recursos nacionales y estatales

[American Academy for Child and Adolescent Psychiatry](#)
202-966-7300 locate a psychiatrist to treat a young person.
Localizar un psiquiatra para tratar a un joven

[American Association for Geriatric Psychiatry](#) 301-654-7850
addresses quality mental health care for the elderly.
aborda la atencion de salud mental de calidad para las
personas mayores

[Anxiety and Depression Association of America](#)
(ADAA) has information about anxiety and depression.
Tiene information sobre la ansiedad y la depresion

[Black Mental Health Alliance](#) promotes mental health in
the Black community

[Black Mental Wellness](#): provides mental health information
and resources that are presented from a Black point of view

[Childhelp National Child Abuse Hotline](#) 1-800-422-4453
dedicated to the prevention of child abuse. The Hotline
offers crisis intervention, information, literature, and
referrals to emergency, social service, and support resources.

[Children and Adults with Attention- Deficit/Hyperactivity
Disorder \(CHADD\)](#) 1-866-200-8098

[Crisis Text Line](#)

Text "HELLO" to 741741

serves anyone, in any type of crisis, connecting them with a crisis counselor who can provide support and information.

[Crisis Text Line To Write Love on Her Arms](#)

Text "TWLOHA" to 741-741

Crisis Text Line is for the mental health and emotional well-being of young people of color

Text "STEVE" to 741-741

[Depression and Bipolar Support Alliance](#) (DBSA) 1-800-826-3632 improve the lives of people who have mood disorders

[Georgia Coalition Against Domestic Violence](#): 1-800-334-2836 crisis line for anyone struggling with abuse in their home

[Georgia Crisis and Access Line](#) 1-800-715-4225 for anyone struggling with mental health or substance abuse issues. para cualquier persona que lucha con problemas de salud mental o abuso de sustancias.

[Help Yourself Help Others](#) self assessment tool

[Homeless Veteran Hotline](#) helps connect individuals with Veteran Administration services to overcome or prevent homelessness 1-877-424-3838

ayuda a conectar a las personas con los servicios de la Administración de Veteranos para superar o prevenir la falta de vivienda 1-877-424-3838

[I'm alive](#) uses instant messaging for people in crisis
usa mensajería instantánea para personas en crisis

[Mental Health America](#) 800-969.6642 promoting mental health and preventing mental illness
promover la salud mental y prevenir las enfermedades mentales

[National Alliance for Hispanic Health](#) Services Familia program provides free reliable and confidential health information 1-866-783-2645
Servicios El programa Familia brinda información de salud confiable y confidencial en español 1-866-783-2645

[National Alliance on Mental Illness](#) (NAMI) 1-800-950-NAMI text "NAMI" to 741741.

[NAMI Georgia](#) 770-408-0625

[National Eating Disorders Association](#) 1-800-931-2237

[National Federation of Families for Children's Mental Health](#) 240-403-1901

[National Hopeline Network](#) 1-800-784-2433

[National Institute of Mental Health Resource Information Center](#) helps individuals with specific mental health-related issues. 1-866-615-6464 Spanish and English help available
ayuda a las personas con problemas específicos relacionados con la salud mental. 1-866-615-6464 Ayuda disponible en español e inglés

[National Runaway Safeline](#) 1-800-786-2929 provide counseling and resources for a child or teen who is in trouble.

proporcionar asesoramiento y recursos para un niño o adolescente que está en problemas.

[National Suicide Prevention Lifeline](#) 988

[Lifeline Chat](#) provide crisis counseling and mental health referrals.

proporcionar asesoramiento de crisis y referencias de salud mental.

[Rape, Abuse, and Incest National Network](#) (RAINN)
1-800-656-4673

[Substance Abuse and Mental Health Services Administration](#) (SAMHSA) has a searchable national locator to help people find inpatient mental health facilities near them.

(SAMHSA) tiene un localizador nacional de búsqueda para ayudar a las personas a encontrar centros de salud mental para pacientes hospitalizados cerca de ellos.

[The Mental Health Coalition](#) database to learn about mental health, help a loved one, learn coping skills and seek support

base de datos para aprender sobre salud mental, ayudar a un ser querido, aprender habilidades de afrontamiento y buscar apoyo

[The Trevor Project \(LGBTQ\)](#) 1-866-488-7386 crisis intervention and suicide prevention services to lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning (LGBTQ) young people ages 13-24

[Veteran Combat Call Center](#) 1-877-927-8387 combat Veterans and their families can call to talk about their military experience or any other issue they are facing in their readjustment to civilian life.

1-866-488-7386 Intervención de crisis y servicios de prevención del suicidio para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y cuestionantes (LGBTQ) de 13 a 24 años

[Veterans Crisis Line](#)

Call 1-800-273-TALK (8255) and press 1 or text to 838255
Use [Veterans Crisis Chat](#) on the internet

Llame al 1-800-273-TALK (8255) y presione 1 o envíe un mensaje de texto al 838255

Use el chat de crisis de veteranos en Internet

Overdose Prevention and Addiction resources

[Alcoholics Anonymous in Georgia](#) - Resource for finding in-person and virtual AA meetings throughout the state.

Recurso para encontrar reuniones de AA en persona y virtuales en todo el estado.

[ARR Network](#) – Georgia Association of Recovery Residences; – Asociación de Residencias de Recuperación de Georgia

[Georgia Overdose Prevention Project](#) - An advocacy organization that provides free naloxone kits to Georgians
Una organización de defensa que proporciona kits gratuitos de naloxona a los georgianos.

[Recovery in Georgia](#) - Locally run independent addiction recovery resource that features treatment centers, support meetings, and prevention resources in Georgia.

- Recurso de recuperación de adicciones independiente administrado localmente que cuenta con centros de tratamiento, apoyo reuniones y recursos de prevención ubicados en todo Georgia.

31 Tips To Boost Your Mental Health

from <https://www.mhanational.org/>

1. **Track gratitude and achievement with a journal.** Include 3 things you were grateful for and 3 things you were able to accomplish each day.
2. **Start your day with a cup of coffee.** Coffee consumption is linked to lower rates of depression. If you can't drink coffee because of the caffeine, try another good-for-you drink like green tea.
3. **Set up a getaway.** It could be camping with friends or a trip to the tropics. The act of planning a vacation and having something to look forward to can boost your overall happiness for up to 8 weeks!
4. **Work your strengths.** Do something you're good at to build self-confidence, then tackle a tougher task.
5. **Keep it cool for a good night's sleep.** The optimal temperature for sleep is between 60 and 67 degrees Fahrenheit.
6. ***"You don't have to see the whole staircase, just take the first step."*** - Martin Luther King, Jr. Think of something in your life you want to improve, and figure out what you can do to take a step in the right direction.
7. **Experiment** with a new recipe, write a poem, paint or try a Pinterest project. Creative expression and overall well-being are linked.
8. **Show some love to someone in your life.** Close, quality, relationships are key for a happy, healthy life.
9. **Boost brainpower by treating yourself to a couple pieces of dark chocolate every few days.** The flavanoids, caffeine, and theobromine in chocolate are thought to work together to improve alertness and mental skills.
10. ***"There is no greater agony than bearing an untold story inside of you."*** -Maya Angelou.
11. **Sometimes, we don't need to add new activities to get more pleasure.** We just need to soak up the joy in the ones we've already got. Trying to be optimistic doesn't mean ignoring the uglier sides of life. It just means focusing on the positive as much as possible.
12. **Feeling anxious? Take a trip down memory lane and do some coloring** for about 20 minutes to help you clear your mind. Pick a design that's geometric and a little complicated for the best effect. Check out hundreds of free printable coloring pages [here](#).
13. **Take time to laugh.** Hang out with a funny friend, watch a comedy or check out cute videos online. Laughter helps reduce anxiety.
14. **Go off the grid.** Leave your smart phone at home for a day and disconnect from constant emails, alerts, and other interruptions. Spend time doing something fun with someone face-to-face.
15. **Dance around while you do your housework.** Not only will you get chores done, but dancing reduces levels of cortisol (the stress hormone), and increases endorphins (the body's "feel-good" chemicals).

16. **Go ahead and yawn.** Studies suggest that yawning helps cool the brain and improves alertness and mental efficiency.

17. **Relax in a warm bath once a week.** Try adding Epsom salts to soothe aches and pains and help boost magnesium levels, which can be depleted by stress.

18. **Has something been bothering you? Let it all out...on paper.** Writing about upsetting experiences can reduce symptoms of depression.

19. **Spend some time with a furry friend.** Time with animals lowers the stress hormone - cortisol, and boosts oxytocin - which stimulates feelings of happiness. If you don't have a pet, hang out with a friend who does or volunteer at a shelter.

20. *"What lies before us and what lies behind us are small matters compared to what lies within us. And when you bring what is within out into the world, miracles happen."* - Henry David Thoreau. Practice mindfulness by staying "in the present."

21. **Be a tourist in your own town.** Often times people only explore attractions on trips, but you may be surprised what cool things are in your own backyard.

22. **Try prepping your lunches or picking out your clothes for the work week.** You'll save some time in the mornings and have a sense of control about the week ahead.

23. **Work some omega-3 fatty acids into your diet**—they are linked to decreased rates of depression and schizophrenia among their many benefits. Fish oil supplements work but eating your omega-3s in foods like wild salmon, flaxseeds or walnuts also helps build healthy gut bacteria.

24. **Practice forgiveness** - even if it's just forgiving that person who cut you off during your commute. People who forgive have better mental health and report being more satisfied with their lives.

25. *"What appear to be calamities are often the sources of fortune."* - Disraeli. Try to find the silver lining in something kind of cruddy that happened recently.

26. **Feeling stressed? Smile.** It may not be the easiest thing to do, but smiling can help to lower your heart rate and calm you down.

27. **Send a thank you note** - not for a material item, but to let someone know why you appreciate them. Written expressions of gratitude are linked to increased happiness.

28. **Do something with friends and family** - have a cookout, go to a park, or play a game. People are 12 times more likely to feel happy on days that they spend 6-7 hours with friends and family.

29. **Take 30 minutes to go for a walk in nature** - it could be a stroll through a park, or a hike in the woods. Research shows that being in nature can increase energy levels, reduce depression and boost well-being.

30. **Do your best to enjoy 15 minutes of sunshine**, and apply sunscreen. Sunlight synthesizes Vitamin D, which experts believe is a mood elevator.

31. *"Anyone who has never made a mistake has never tried anything new."* -Albert Einstein. Try something outside of your comfort zone to make room for adventure and excitement in your life.

31 Consejos para mejorar su salud mental from <https://www.mhanational.org/>

1. **Haga un seguimiento de la gratitud y los logros con un diario.** Incluye 3 cosas por las que estabas agradecido y 3 cosas que pudiste lograr cada día.
2. **Comience su día con una taza de café.** El consumo de café está relacionado con tasas más bajas de depresión. Si no puede tomar café debido a la cafeína, pruebe con otra bebida buena para usted como el té verde.
3. **Organice una escapada.** Podría ser acampar con amigos o un viaje al trópico. ¡El acto de planificar unas vacaciones y tener algo que esperar puede aumentar su felicidad general hasta por 8 semanas!
4. **Trabaja tus fortalezas.** Haga algo en lo que sea bueno para desarrollar la confianza en sí mismo, luego aborde una tarea más difícil.
5. **Manténgalo fresco para una buena noche de sueño.** La temperatura óptima para dormir es entre 60 y 67 grados Fahrenheit.
6. **"No tienes que ver toda la escalera, solo da el primer paso". - Martin Luther King, Jr.** Piense en algo en su vida que quiera mejorar y averigüe qué puede hacer para dar un paso en la dirección correcta.
7. **Experimenta con una nueva receta, escribe un poema, pinta o prueba un proyecto de Pinterest.** La expresión creativa y el bienestar general están vinculados.
8. **Muestra algo de amor a alguien en tu vida.** Las relaciones cercanas, de calidad, son clave para una vida feliz y saludable.
9. **Aumente la capacidad intelectual dándose un gusto con un par de trozos de chocolate amargo cada pocos días.** Se cree que los flavonoides, la cafeína y la teobromina del chocolate trabajan juntos para mejorar el estado de alerta y las habilidades mentales.
10. **"No hay mayor agonía que llevar una historia no contada dentro de ti". - Maya Angelou.**
11. **A veces, no necesitamos agregar nuevas actividades para obtener más placer.** Solo necesitamos absorber la alegría de los que ya tenemos. Intentar ser optimista no significa ignorar los lados más feos de la vida. Simplemente significa centrarse en lo positivo tanto como sea posible.
12. **¿Te sientes ansioso?** Haga un viaje por el carril de la memoria y coloree un poco durante unos 20 minutos para ayudarlo a despejar su mente. Elige un diseño que sea geométrico y un poco complicado para obtener el mejor efecto. Echa un vistazo a cientos de páginas para colorear imprimibles gratis aquí.
13. **Tómese el tiempo para reír.** Pasa el rato con un amigo divertido, mira una comedia o mira videos lindos en línea. La risa ayuda a reducir la ansiedad.
14. **Sal de la red.** Deje su teléfono inteligente en casa por un día y desconéctese de constantes correos electrónicos, alertas y otras interrupciones. Pasa tiempo haciendo algo divertido con alguien cara a cara.
15. **Baila mientras haces las tareas del hogar.** No solo harás tus quehaceres, sino que bailar reduce los niveles de cortisol (el estrés hormona) y aumenta las endorfinas (sustancias químicas para "sentirse bien" del cuerpo).
16. **Adelante, bosteza.** Los estudios sugieren que bostezar ayuda a enfriar el cerebro y mejora el estado de alerta y la eficiencia mental.

17. **Relájate en un baño tibio una vez a la semana.** Intente agregar sales de Epsom para aliviar dolores y molestias y ayudar a aumentar los niveles de magnesio, que pueden agotarse por el estrés.
18. **¿Te ha estado molestando algo?** Déjalo todo... sobre el papel. Escribir sobre experiencias perturbadoras puede reducir los síntomas de la depresión.
19. **Pasa tiempo con un amigo peludo.** El tiempo con los animales reduce la hormona del estrés, el cortisol, y aumenta la oxitocina, que estimula los sentimientos de felicidad. Si no tiene una mascota, pase el rato con un amigo que la tenga o sea voluntario en un refugio.
20. **“Lo que está delante de nosotros y lo que está detrás de nosotros son cosas pequeñas en comparación con lo que está dentro de nosotros. Y cuando sacas al mundo lo que hay dentro, suceden milagros”.** - Henry David Thoreau. Practica la atención plena permaneciendo "en el presente".
21. **Sé un turista en tu propia ciudad.** A menudo, las personas solo exploran las atracciones en los viajes, pero es posible que se sorprenda de las cosas interesantes que hay en su propio patio trasero.
22. **Intenta preparar tus almuerzos o elegir tu ropa para la semana laboral.** Ahorrará algo de tiempo por las mañanas y tendrá una sensación de control sobre la próxima semana.
23. **Agregue algunos ácidos grasos omega-3 a su dieta;** entre sus muchos beneficios, están relacionados con la disminución de las tasas de depresión y esquizofrenia. Los suplementos de aceite de pescado funcionan, pero comer los omega-3 en alimentos como el salmón salvaje, las semillas de lino o las nueces también ayuda a desarrollar bacterias intestinales saludables.
24. **Practica el perdón, incluso si solo es perdonar a esa persona que te interrumpió durante tu viaje.** Las personas que perdonan tienen una mejor salud mental y reportan estar más satisfechas con sus vidas.
25. **"Lo que parecen ser calamidades son a menudo las fuentes de la fortuna".** - Disraeli. Trate de encontrar el lado positivo de algo desagradable que sucedió recientemente.
26. **¿Te sientes estresado?** Sonreír. Puede que no sea lo más fácil de hacer, pero sonreír puede ayudar a bajar el ritmo cardíaco y calmarlo.
27. **Envíe una nota de agradecimiento, no por un artículo material, sino para que alguien sepa por qué lo aprecia.** Las expresiones escritas de gratitud están vinculadas a una mayor felicidad.
28. **Haga algo con amigos y familiares:** haga una comida al aire libre, vaya al parque o juegue un juego. Las personas tienen 12 veces más probabilidades de sentirse felices los días que pasan de 6 a 7 horas con amigos y familiares.
29. **Tómate 30 minutos para dar un paseo por la naturaleza;** podría ser un paseo por un parque o una caminata por el bosque. Las investigaciones muestran que estar en la naturaleza puede aumentar los niveles de energía, reducir la depresión y aumentar el bienestar.
30. **Haz tu mejor esfuerzo para disfrutar de 15 minutos de sol y aplica protector solar.** La luz del sol sintetiza la vitamina D, que los expertos creen que mejora el estado de ánimo.
31. **"Cualquiera que nunca ha cometido un error nunca ha probado nada nuevo".** -Albert Einstein. Prueba algo fuera de tu zona de confort para dejar espacio para la aventura y la emoción en tu vida.

United Healthcare

Find a provider you trust to help support your mental health

Choosing a doctor, mental health or behavioral health specialist that makes you feel comfortable may make all the difference for helping you start to feel better.

Virtual visits for support

If you need an alternative option to going in to see a doctor or counselor in person, you can ask if your local healthcare providers may provide a virtual mental health care visit. With virtual visits, you can connect with your provider by phone or video — in the comfort of your home.

Emotional support by phone or mobile app

Some emotional support programs, apps and phone services may be included with certain health plans.

United Healthcare

Encuentre un proveedor en el que confíe para ayudar a mantener su salud mental

Elegir un médico, especialista en salud mental o salud del comportamiento que lo haga sentir cómodo puede marcar la diferencia para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

Visitas virtuales de apoyo

Si necesita una opción alternativa a ir a ver a un médico o consejero en persona, puede preguntar si sus proveedores de atención médica locales pueden brindarle una visita virtual de atención de salud mental. Con las visitas virtuales, puede conectarse con su proveedor por teléfono o video, en la comodidad de su hogar.

Apoyo emocional por teléfono o aplicación móvil

Algunos programas de apoyo emocional, aplicaciones y servicios telefónicos pueden estar incluidos en ciertos planes de salud.

United Way of Northwest Georgia makes no representations, guarantees or warranties as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the information provided. UW does not endorse any content, viewpoints, products or services linked from this system. Portions of such information may be inaccurate or outdated. Any person or entity that relies on information obtained from this system does so at their own risk. This document contains links (offered solely for your convenience) to various websites operated by other government agencies, nonprofit organizations and private businesses. When you link to another website, you are subject to the privacy policy of that new site and UW has no control over the policies or content of any third-party sites. We advise you to read the policies of any third-party sites accessed through this site.

United Way of Northwest Georgia no hace representaciones ni garantías en cuanto a la precisión, integridad o idoneidad para cualquier propósito de la información proporcionada. UW no respalda ningún contenido, punto de vista, productos o servicios vinculados desde este sistema. Partes de dicha información pueden ser inexactas o estar desactualizadas. Cualquier persona o entidad que confíe en la información obtenida de este sistema lo hace bajo su propio riesgo. Este documento contiene enlaces (ofrecidos únicamente para su conveniencia) a varios sitios web operados por otras agencias gubernamentales, organizaciones sin fines de lucro y empresas privadas. Cuando se vincula a otro sitio web, está sujeto a la política de privacidad de ese nuevo sitio y UW no tiene control sobre las políticas o el contenido de los sitios de terceros. Le recomendamos que lea las políticas de los sitios de terceros a los que acceda a través de este sitio.