

Consejos y recursos mensuales que aparecen en **¿What's Next?** son diseñados para jóvenes adultos, sus familias y simpatizantes que están explorando opciones para la vida después de la escuela secundaria en Indiana.

Salud Mental en Transición

Edición núm. 27, noviembre 9, 2022

Investigaciones recientes indican que las personas con discapacidades experimentan más desafíos de salud mental que las personas sin discapacidades. Los obstáculos diarios relacionados con problemas de salud, estigma, capacidad, problemas de accesibilidad y más contribuyen a las experiencias de estrés y los desafíos de salud mental. Alrededor del 32.9% de los adultos con discapacidades, aproximadamente 17.4 millones de personas, experimentan estos desafíos 14 días o más durante un período de 30 días.



Los problemas de salud mental, si no se tratan, pueden provocar enfermedades mentales crónicas, abuso de alcohol y otras drogas, malas elecciones de salud y resultados generales de salud deficientes. Todos, especialmente las personas con discapacidad, necesitan servicios de salud mental accesibles y de alta calidad.

Cuándo buscar ayuda

A medida que las personas pasan de la seguridad y familiaridad del sistema escolar a la edad adulta y aumentan la independencia, la necesidad de servicios de salud mental se vuelve aún más vital. Esta transición significativa de la vida trae factores estresantes adicionales, incluyendo soledad social y emocional y ansiedad generalizada.

¿Cuándo es el momento de buscar apoyo de salud mental? En caso de duda, siempre es mejor buscar ayuda. Para guiar su toma de decisiones, aquí hay algunos consejos de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI). Estas:

- ¿Teniendo dificultades para mantener las actividades de la vida diaria?
- ¿Incapaz de manejar el estrés con estrategias de afrontamiento normales?
- ¿Usando drogas o alcohol para sobrellevar la situación?
- ¿Participando en comportamientos de riesgo?
- ¿Sufriendo de insomnio o sueño excesivo?
- ¿Teniendo una falta de interés en actividades que alguna vez trajeron disfrute?
- ¿Teniendo ataques de pánico?
- ¿Sintiendote culpable o sin esperanza?
- ¿Pensando en el suicidio?

Dónde Buscar Ayuda

Tener una discapacidad puede presentar desafíos para acceder a los servicios de salud mental. Pero la llegada de la consejería virtual, los intérpretes del lenguaje de señas americano (ASL), los subtítulos y las transcripciones de sesiones en tiempo real han servido para mitigar esas barreras.

Cuando busque ayuda, haga las preguntas correctas antes de programar una cita. Si necesita ayuda con la movilidad, la comunicación, la audición, la comprensión o el habla, asegúrese de explorar si la oficina ofrece servicios accesibles e inclusivos. Pida hablar con un terapeuta con licencia en la oficina para preguntar. Aquí hay algunas preguntas para considerar hacer:

- ¿Podría mi condición física o discapacidad estar afectando mi salud mental?
- ¿Puedo coordinar mi cuidado entre mi médico y mi proveedor de salud mental?
- ¿Son accesibles las ubicaciones de tratamiento para mí?
- ¿Cómo puedo solicitar una acomodación si la necesito?

Para los estudiantes que participan en la planificación de transición, consulte con la oficina de orientación o trabajo social de la escuela secundaria o el centro de asesoramiento universitario para obtener asistencia en la localización de un nuevo terapeuta. Un terapeuta basado en la escuela debe ser capaz de proporcionar referencias y asistencia para identificar a un nuevo terapeuta como estudiantes en transición fuera de la escuela.

Insurance Los proveedores de seguros comúnmente tienen listas de terapeutas disponibles, y muchos empleadores ofrecen Programas de Asistencia al Empleado (EAP) sin costo alguno. Pregúntele al departamento de recursos humanos de su empleador si un EAP es un beneficio para empleados. Los servicios de EAP son confidenciales, por lo que el empleador no sabe qué empleados están recibiendo servicios o por qué.

Los centros comunitarios de salud mental son otra opción viable para los clientes en transición, y muchos ofrecen facturación en una escala móvil si los clientes no tienen seguro o recursos financieros limitados. Los centros de capacitación en salud mental en colegios y universidades locales tienen estudiantes graduados en psicología clínica, asesoramiento y trabajo social clínico que brindan asesoramiento gratuito (bajo supervisión autorizada) a medida que se acercan a la graduación.

~Escrito por Kristy Eaton, subdirectora de la Iniciativa de Salud Mental Escolar de Indiana.

Recursos

- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- [Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental](#)
- [Asociación Americana para Personas con Discapacidades](#)
- [Centro Comunitario de Salud Mental para pacientes ambulatorios Ubicaciones de servicios de salud mental](#)
- [Administración de Servicios Familiares y Sociales de Indiana Hospitales psiquiátricos estatales y centros comunitarios de salud mental](#)

What's Next? es un proyecto del Centro sobre Vida Comunitaria y Carreras y el Departamento de Educación de Indiana.

Para obtener más información sobre el contenido de correos electrónicos de *¿What's Next?*, contáctenos en whatnext@indiana.edu

¿Quieres suscribirte a *What's Next?* por correo electrónico? Envíe un correo electrónico a whatnext@indiana.edu con "Suscribirse a What's Next" en la línea de asunto. Díganos su nombre, apellido y dirección de correo electrónico, y lo registraremos.

¡Su información siempre se mantendrá privada!