

May is Mental Health Month

Many of us pay attention to our physical ailments but we often forget about our overall wellness including our mental health. Mental health involves our emotional, psychological, and social well-being which affects how we feel, think and act. If you're struggling with a mental illness, know that you're not alone.



According to the National Alliance on Mental Health, **1 in 5 Americans are affected by a mental health disorder.** Because of the stigmas associated, many people are left untreated. There are many steps you can take to improve your overall wellness such as a change of lifestyle. Recovery is a reality.

Does My Lifestyle Affect My Mental Health?

Several factors contribute to mental health conditions; some are unavoidable but there are lifestyle choices that can help prevent mental health issues and promote overall wellness.

- ✓ **Connecting with others.** We are social beings. We crave the feeling of being supported, valued and connected
- ✓ **Maintaining a healthy diet.** A balance of lean meats, fruits, and vegetables can boost your energy, mood and overall wellness
- ✓ **Routine exercise is not only good for the body but for the mind.** Exercise boosts endorphins which reduce stress and improves mood
- ✓ **Get a good night's rest!** Sleep is fundamental to a healthy mind and body
- ✓ **Speak to a Professional.** You don't have to be in crisis to seek help. Speaking to someone can help cope with feelings, problem solve and change behavior patterns that may contribute to symptoms. Sometimes, we just have to talk it out.

KNOW THE FACTS



Experts recommend 7 to 9 hours of sleep for adults. Sleep and mood are closely connected.



1 in 5 adults experience a mental illness.



Nearly 60% of adults with a mental illness didn't receive mental health services in the previous year.

Do you or does someone you know struggle with a mental health disorder?

You can contact 1-888-NYC-WELL or MentalHealth.gov for help and additional resources.



healthcare
education
project

Healthcare • Education • Action!

Mayo es el Mes de la Salud Mental

Muchos de nosotros prestamos atención a nuestras dolencias físicas pero solemos olvidar nuestro bienestar general, incluida nuestra salud mental. La salud mental implica nuestro bienestar emocional, psicológico y social, que afecta la manera en que sentimos, pensamos y actuamos. Si está luchando con una enfermedad mental, debe saber que no está solo.



De acuerdo con la Alianza Nacional para la Salud Mental, 1 de cada 5 estadounidenses está afectado por algún trastorno de la salud mental. Debido a los estigmas asociados, hay muchas personas que no reciben tratamiento. Hay muchos pasos que puede seguir para mejorar su bienestar general, como un cambio de estilo de vida. La recuperación es una realidad.

¿Mi estilo de vida afecta mi salud mental?

Hay varios factores que contribuyen a las afecciones de la salud mental; algunos son inevitables, pero hay elecciones de estilo de vida que pueden ayudar a prevenir problemas de salud mental y a promover el bienestar general.

- ✓ **Conectarse con otras personas.** Somos seres sociales. Anhelamos sentir que recibimos apoyo, nos valoran y estamos conectados.
- ✓ **Mantener una dieta sana.** El equilibrio de carnes magras, frutas y verdura puede estimular su energía, estado de ánimo y bienestar general.
- ✓ **El ejercicio rutinario no solo es bueno para el cuerpo sino, además, para la mente.** El ejercicio aumenta las endorfinas, lo cual reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.
- ✓ **¡Tenga un buen descanso nocturno!** El sueño es fundamental para un cuerpo y una mente sanos.
- ✓ **Hable con un profesional.** No es necesario estar en crisis para pedir ayuda. Hablar con alguien puede ayudar a lidiar con sentimientos, resolver problemas y cambiar patrones de conducta que posiblemente contribuyan a los síntomas. A veces, basta simplemente con que lo digamos en voz alta.

HECHOS

Los expertos recomiendan 7 a 9 horas de sueño para los adultos. El sueño y el estado de ánimo están estrechamente relacionados.



1 de cada 5 adultos sufren de una enfermedad mental.



Casi el 60 % de los adultos con una enfermedad mental no recibió servicios para enfermedades mentales el año pasado.



¿Usted o alguien que conoce lucha con un trastorno de salud mental?

Puede ponerse en contacto con 1-888-NYC-WELL o con MentalHealth.gov para obtener ayuda y recursos adicionales.



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!