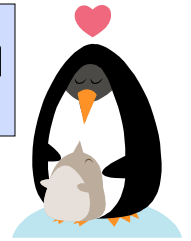


Mayo 2011

Boletín de la Clínica Gratuita de Arlington



Feliz de las Madres—8 de Mayo !

Mayo es el Mes de Concientización sobre Salud Mental

Signos y Síntomas que alertan sobre enfermedad mental:

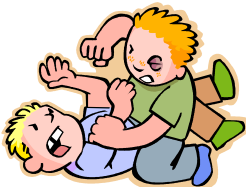
Los siguientes, son síntomas sobre los cuales usted o su ser querido debe hablar con su doctor o consejero mental.

• Pensamientos confusos	• Depresión prolongada (tristeza o irritabilidad)
• Cambios repentinos de alegría a tristeza	• Miedos excesivos, preocupación o ansiedad
• Alejamiento de la sociedad	• Cambios rotundos en hábitos alimenticios y de dormir
• Grandes sentimientos de odio	• Alucinaciones
• Incapacidad creciente para lidiar con problemas de la vida diaria	• Pensamientos suicidas
• Negación de problemas que son obvios	• Numerosos problemas físicos inexplicables
• Abuso de drogas	

Por favor avísenos si usted cree que los servicios de consejería de Arlington Free Clinic pueden beneficiarlo. Tenemos doctores que pueden hablar con usted sobre ansiedad y depresión, así como consejeros individuales que ofrecen apoyo, enseñan técnicas para el manejo del estrés y para hablar de las preocupaciones que usted tenga. La Clínica también tiene sesiones grupales donde los pacientes se reúnen para hablar de problemas y dificultades comunes— los grupos son buenos porque los pacientes dan y reciben apoyo. Por favor asegúrese de hablar con su doctor o su enfermera si usted quiere recibir estos servicios.

Chistes

A la mamá de dos niños traviesos le preguntaron si ella quisiera tener hijos de nuevo aunque tuviera que comenzar todo otra vez. Ella dijo: “Sí, pero no los mismos hijos!”



Estrés no es lo que nos pasa, es nuestra reacción a los que nos pasa – dominemos nuestra reacción.



Presentando a Jyl



Jyl ha servido en Arlington Free Clinic desde que ésta abrió en 1993! Ella comenzó como enfermera voluntaria, y fue contratada en el 2001. Cuando Arlington Free Clinic recibió una donación para comenzar un programa de salud mental en Septiembre del 2001, Jyl fue la responsable de desarrollar y supervisor ese programa. Ella continúa a cargo del Programa de Salud Mental en Arlington Free Clinic.

Jyl está casada y tiene una hija y un hijo. Ella disfruta andando en bicicleta, caminar, leer y viajar.

Agradecemos a Jyl por todo su tiempo sirviendo a los pacientes de AFC!