SoporteLocal SoporteLocal SoporteLocal SoporteLocal

Adelante
520 Broadway Street
Teléfono: 419-244-8440

Advocates for Basic Legal Equality (ABLE)
740 Spitzer Building
Teléfono: 419-255-0814

Catholic Charities
1933 Spielbusch Ave.
Teléfono: 419-244-6711

Connecting Point
1212 Cherry St.
Teléfono: 419-243-6326

Consumers Union of Lucas County
208 W. Woodruff Ave.
Teléfono: 419-242-3000

Court Diagnostic & Treatment Center
One Stranahan Square, Suite 353
Teléfono: 419-244-8624

Family Service of NW Ohio
One Stranahan Square, Suite 414
Teléfono: 419-244-5511

Harbor Behavioral Healthcare
4334 Secor Road
Teléfono: 419-475-4449

Lutheran Social Services of NW Ohio
2149 Collingwood Blvd.
Teléfono: 419-243-9178

Lineas de ayuda local

Para cuidado de emergencia, por favor llame a los servicios de Rescate de Salud Mental 419-255-9585

Para hacer un cita, por favor llame al Centro de Inscripción del condado de Lucas 419-213-4618

Medical College of Ohio (MCO)
3000 Arlington Ave.
Teléfono: 419-383-4000

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)
One Stranahan Square, Suite 560
Teléfono:419-243-1119

Neighborhood Properties, Inc.
2753 West Central Avenue
Teléfono: 419-471-2885

Northcoast Behavioral Healthcare - Toledo Campus
930 South Detroit Avenue
Teléfono:419- 381-1881

Substance Abuse Services, Inc. (SASI)
1832 Adams Street, segundo piso
Teléfono: 419- 243-7274

St. Paul's Community Center
230 North 13th St.
Teléfono: 419-259-4605

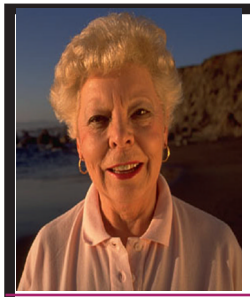
Unison Behavioral Health Group
544 E. Woodruff Avenue
Teléfono: 419-242-9577

Zepf Community Mental Health Center
6605 West Central Avenue
Teléfono:419 - 841-7701

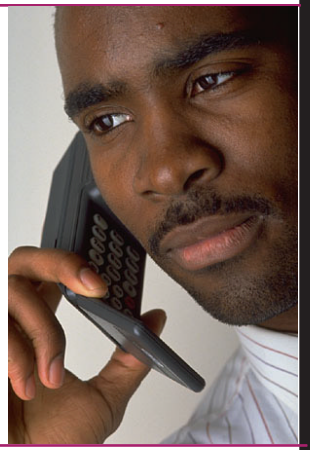
Soporte local de la Cruz Roja

La Cruz Roja ofrece información para preparación de desastres y servicios de desastres:
419-329-2573 o 888-590-0098
Proporciona información y volantes médicos a cualquier persona buscando consejo en seguridad personal/familiar. La Cruz Roja también ofrece asistencia de consejeros especialmente entrenados en salud mental de desastres.

American Red Cross



LAS SECUELAS DE UN DESASTRE



Cuidando de uno mismo y

Lucas County Mental Health Board
701 Adams Street - Suite 800
Toledo, Ohio 43624
Tel. 419-213-4600/ Fax 419-244-4707
www.lucascountymhb.org

Lo que las personas necesitan después de un trauma

Cualquiera *que ve un desastre es afectado por él de alguna manera. Durante momentos de crisis, todos tenemos diferentes necesidades y maneras de hacerle frente. Es normal sentirse ansioso sobre uno mismo y por la seguridad de su familia; sentir una profunda tristeza, pesadumbre, e ira después de un suceso anormal. Los consejos señalados a continuación de cómo hacerle frente pueden servirle para hacer momentos difíciles un poco más fáciles.*

Señales de que los adultos necesitan ayuda en administrar

- Dificultad comunicando pensamientos
- Dificultad durmiendo
- Dificultad manteniendo el balance
- Frustrado con facilidad
- Aumento en el uso de drogas/ alcohol
- Limite en la capacidad de concentración
- Rendimiento pobre en el trabajo
- Dolores de cabeza /estómago
- Visión periférica restringida/audición apagada
- Catarros o sintomas de gripe
- Desorientación o confusión
- Dificultad concentrando
- Reacio a salir de casa
- Depresión, tristeza
- Sentimientos de desesperanza
- Cambios de humor
- Llorando facilmente
- Culpabilidad abrumadora y autodudan dose
- Temor a las multitudes, extraños, o a estar solo.

Cosas que recordar

- Reconociendo nuestros sentimientos nos yudan a recuperar.
- Enfoncando en nuestras fuerzas y habilidades nos ayudaran a curar.
- Aceptando ayuda de programas y recursos comunitarios es saludable.
- Es común querer devolver el golpe a aquellas personas que han causado gran dolor. Sin embargo, nada bueno se consigue con lenguage o acciones odiosas.

Aliviando el estrés

- Hable con alguien sobre sus sentimientos - ira, tristeza y otras emociones - aunque sea difícil.
- No se considere responsable por el suceso desatroso o se frustre si no puede ayudar directamente en el trabajo de rescate.
- Estimule su propia salud física y emocional manteniendo hábitos diarios tales como comer saludablemente, descanso, haciendo ejercicio, etc.
- Mantenga una rutina casera normal limitando tareas agotadoras de usted y su familia.
- Pase tiempo con su familia, amigos y en la iglesia.
- Participe en memoriales, rituales y uso de símbolos como una forma de expresar sus sentimientos.

Fundado por el Departamento de Salud local. • *Información del Centro Nacional de Información de Salud Mental, www.mentalhealth.org*