

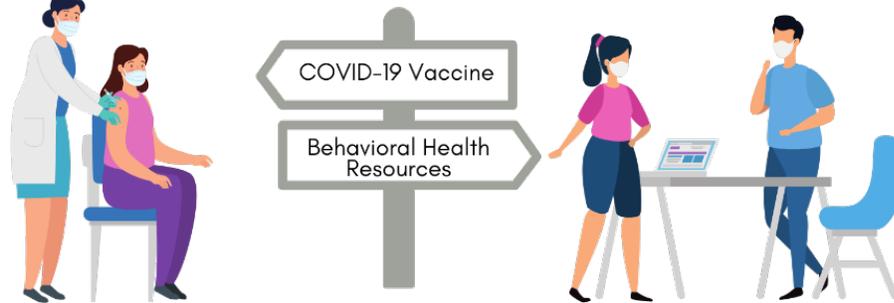
Behavioral Health Resources for COVID-19 Vaccination Sites

This packet provides creative strategies, example materials, and suggested implementation steps to address behavioral health needs at the same time of COVID-19 vaccination.

Purpose: Equip community members with behavioral health resources, information, services, and tools through convenient, low barrier approaches linked with COVID-19 vaccination sites.

Prioritize physical + mental health

by implementing a strategy to offer behavioral health resources at vaccination sites.



The strategies below can be counted towards the following [2021 OCH Payment Model](#) element:

Addressing behavioral health needs “Implement and report on (1) activity to respond to increased behavioral health needs. Payment once per year (5%)”

Strategy	Packet Materials	Implementation Steps
Hang up posters encouraging resilience and hope in waiting room.	Example posters: pages 17-22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Print off posters or contact OCH@olympicch.org to have posters delivered. 2. Hang posters up in places where community members will see them while getting their vaccine. <p><i>NOTE: OCH staff recommends combining this strategy with another to further the impact.</i></p>
Set up a booth with behavioral health resources and information	Printable resources: pages 3-16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Print off resources or contact OCH@olympicch.org to have resources delivered. 2. Print and customize half page guide (page 3) to accurately point people in the direction of local services. 3. Gather and print any other helpful behavioral health resources from your organization. 4. Arrange resources on a table in the waiting room.
Provide behavioral health info to community members when they get their proof of vaccination card.	Printable fliers: pages 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Print and customize half page guide (page 3) to accurately point people in the direction of local services. 2. Inform staff who are stationed at card distribution to offer each person a flier.

Other creative strategies:

- Partner with a local business or MCO to provide self-care swag to patients who receive a COVID-19 vaccine. *(If interested in partnering with UnitedHealthcare, please contact steve_braverman@uhc.com)*
- Provide a way for patients to sign up for behavioral health services on the spot.
- Host a raffle at the end of a vaccination day. People can enter the raffle throughout the day by stopping at a behavioral health information table and gathering resources. Need help thinking of a prize? Contact OCH@olympicch.org and we can help come up with a game plan.
- After getting a COVID-19 vaccine invite community members to sign a pledge to prioritize their behavioral health this week, “I, __ (name) _____, pledge to prioritize my behavioral health this week by __ fill in self-care strategy _____”. Make it a competition to see which staff member or vaccine site can get more pledges.

Are you already implementing a creative strategy? Let us know at OCH@olympicch.org, we would love to hear about it and share with partners across the region.

Additional resources:

- [Informational behavioral health fliers by category](#)
- [Stay Healthy, Stay Connected Toolkit](#) (social isolation resources)
- [Plant Hope, Grow Resilience](#) (resiliency resources) and [all student poster contest submissions](#)
- [Save a Life Toolkit](#) (opioid overdose awareness and prevention resources)
- Managed Care Organization Member Specific Resources
 - United Healthcare: [Key resources for members](#) and [SUD helpline information](#)
 - Molina Healthcare: [In-Network Agencies and Community Behavioral Health Centers for Salish Region](#)
 - Amerigroup: [Behavioral health information](#)
 - Coordinated Care: [Telehealth resources](#)
 - CHPW: [Behavioral health FAQs](#)

YOUR BEHAVIORAL HEALTH IS ESSENTIAL

EXPLORE WHICH SERVICE IS THE
BEST FIT FOR YOU



Mental Health
Screening



Therapy



Substance Use
Disorder Treatment



Emergency
Helpline

LEARN MORE

LA SALUD COGNITIVA Y MENTAL ES ESENCIAL

EXPLORE WHICH SERVICE IS THE
BEST FIT FOR YOU



Salud mental
chequeos



Terapia de
trastornos



Terapia para el uso
de sustancias



Emergencias
línea de teléfono dedicado
a proveer ayuda

APRENDE MÁS

SELF-CARE BINGO

Strategies to support yourself

Grab some popcorn and have an at home movie night	Take a nap	Cook a new-to-you recipe. Bonus for incorporating your favorite health foods	Pick a book to read with a few friends and host a virtual book club	Spend a day (or more!) without looking at news or social media
Journal about your thoughts, feelings, goals, and dreams	Set a new exercise goal for yourself. Start with something small to build early success	Enjoy a sunrise or sunset	Download Insight Timer – free meditations that are short and sweet insighttimer.com	Have you done a puzzle? Swap with someone else and try another
Grab some blankets and go star gazing	Photograph nature while taking a stroll	<i>free space</i>	Lay in the grass and watch the clouds roll by	Establish a buddy at work and remind each other to practice self-care each day
Confide in a friend and share challenges with one another	Learn more about mindfulness and incorporate a few minutes a day mindfulnessnorthwest.com	Take advantage of the summer season and harvest some fresh fruits/vegetables/or flowers	Drink lots of water	Light a candle, grab some bubbles or bath salts and soak in the tub
Get creative! Paint, draw, or write a poem	Give yourself a manicure or pedicure	Take a walk	Take a day off and use the day to recharge and rest	Keep an ongoing list of successes and victories from the day

BEHAVIORAL HEALTH IS ESSENTIAL!

Behavioral health care is essential to staying healthy.

It's okay to ask for help if you experience

- Anxiety, nervousness, or increased stress
- Thoughts of hurting yourself
- Difficulty with relationships or family
- Hopelessness
- Drinking more or using other substances to help you cope



During these difficult times, it is more important than ever to prioritize your health.



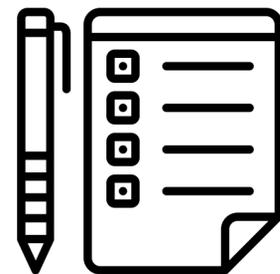
Therapy



Substance Use
Disorder Treatment



Emergency
Helpline



Mental Health
Screening

Dial 2-1-1 to connect with local health services near you.

Providers provide safe spaces for you to receive care.

Stay healthy. Stay connected.

¡LA SALUD COGNITIVA Y MENTAL ES ESENCIAL!

La salud cognitiva y mental es esencial a mantenerse sano.

Es apropiado pedir ayuda si experimenta

- La ansiedad, la nervosidad, o el estrés aumentado
- Pensamientos de hacerse daño a su mismo
- Dificultad con las relaciones personales o con la familia
- La desesperanza
- Tomar mas o usar otras sustancias para ayudarle sobrellevar



Durante este periodo difícil, es mas importante que nunca priorizar su salud.



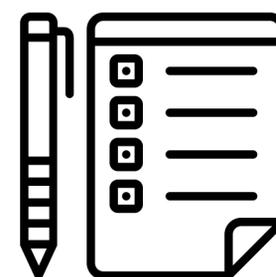
Terapia de trastornos



Terapia para el uso de sustancias



Emergencias
línea de teléfono dedicado a proveer ayuda



Salud mental chequeos

Marque 2-1-1 para conectarse con servicios locales de salud cerca de usted.

Los proveedores le dan espacios seguros para que usted pueda recibir cuidado.

Manténgase saludable. Manténgase conectado.

My Mental Health: Do I Need Help?

First, determine how much your symptoms interfere with your daily life.



Do I have mild symptoms that have lasted for less than 2 weeks?

- Feeling a little down
- Feeling down, but still able to do job, schoolwork, or housework
- Some trouble sleeping
- Feeling down, but still able to take care of yourself or take care of others



If so, here are some self-care activities that can help:

- Exercising (e.g., aerobics, yoga)
- Engaging in social contact (virtual or in person)
- Getting adequate sleep on a regular schedule
- Eating healthy
- Talking to a trusted friend or family member
- Practicing meditation, relaxation, and mindfulness

If the symptoms above do not improve or seem to be worsening despite self-care efforts, talk to your health care provider.



Do I have severe symptoms that have lasted 2 weeks or more?

- Difficulty sleeping
- Appetite changes that result in unwanted weight changes
- Struggling to get out of bed in the morning because of mood
- Difficulty concentrating
- Loss of interest in things you usually find enjoyable
- Unable to perform usual daily functions and responsibilities
- Thoughts of death or self-harm



Seek professional help:

- Psychotherapy (talk therapy)—virtual or in person; individual, group, or family
- Medications
- Brain stimulation therapies

For help finding treatment, visit www.nimh.nih.gov/findhelp.

If you are in crisis, call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255), or text the Crisis Text Line (text HELLO to 741741).



¿Necesito ayuda para mi salud mental?

Primero, determine hasta qué punto sus síntomas interfieren en su vida diaria.



¿Tengo síntomas leves que han durado menos de dos semanas?

- Se siente un poco decaído.
- Se siente decaído, pero aún puede trabajar, hacer tareas escolares o realizar labores domésticas.
- Tiene cierta dificultad para dormir.
- Se siente decaído, pero aún puede cuidarse a sí mismo o a otros.



Si es así, las siguientes son algunas actividades de autocuidado que pueden ayudarle:

- Hacer ejercicios (por ejemplo, aeróbicos o yoga).
- Participar en actividades que incluyan contacto social (ya sean virtuales o en persona).
- Dormir de forma adecuada, manteniendo un horario regular.
- Comer saludablemente.
- Hablar con un amigo o pariente en quien confía.
- Practicar actividades de meditación, relajamiento y contemplación.

Si los síntomas anteriores no mejoran o parece que están empeorando, a pesar de los esfuerzos de autocuidado, hable con su proveedor de atención médica.



¿Tengo síntomas graves que han durado dos semanas o más?

- Tiene dificultad para dormir.
- Hay cambios en su apetito que originan cambios no deseados en su peso.
- Tiene dificultad en las mañanas para levantarse de la cama debido a su estado de ánimo.
- Tiene dificultad para concentrarse.
- Ha perdido interés en cosas que por lo general le son divertidas.
- No puede realizar sus actividades y funciones diarias.
- Tiene pensamientos sobre la muerte o de hacerse daño.



Busque ayuda profesional:

- psicoterapia (terapia de diálogo), ya sea virtual o en persona, individual, grupal o familiar;
- medicamentos;
- terapias de estimulación cerebral.

Para ayudarle a encontrar tratamientos, visite la página de ayuda para enfermedades mentales: www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

Si está en crisis, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al teléfono gratuito en español 1-888-628-9454, o bien, envíe un mensaje que diga "HELLO" a la línea de crisis para mensajes de texto en inglés al 741741.



NIH National Institute of Mental Health

Publicación de NIH Núm. 20-MH-8134S

www.nimh.nih.gov

Síguenos en las redes sociales @NIMHgov



COMO ARREGLARSE CON EL TIEMPO DE PANTALLA DURANTE COVID-19

¿Qué es la sobrecarga de tecnología?

Con eventos, juntas y citas sociales moviendo a plataformas virtuales, muchas personas están experimentando un aumento de tiempo de pantalla en sus vidas diarias. La oleada constante de información, notificaciones y luz azul puede cobrar un precio en usted personalmente y profesionalmente.



5 consejos para reducir el tiempo de pantalla:



- 1 . Apague las notificaciones no necesarias.
- 2 . Tómese descansos de mirar, leer y escuchar las noticias.
- 3 . Incorpore el ejercicio en el horario del día que no depende del tiempo de pantalla (correr, bailar, hacer yoga, estirar, etc.)
- 4 . Reconectar con las actividades creativas que disfruta (pintar, bailar, escribir en un diario, hacer rompecabezas, etc.)
- 5 . Para un sueño mejor, apague los aparatos por los menos una hora antes de acostarse.

MANAGING SCREEN TIME AMIDST COVID-19

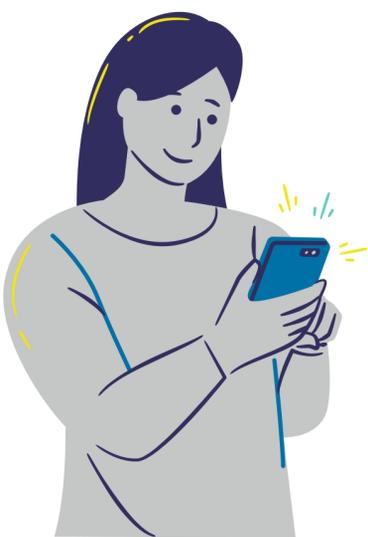
What is **technology overload**?

With events, meetings, and social engagements shifting to virtual platforms, many are experiencing an increased amount of screen time in their daily lives. The constant stream of information, notifications, and blue light can take a toll on you personally and professionally.



5 tips to **reduce** screen time:

1. Turn off unnecessary notifications
2. Take breaks from watching, reading, and listening to news stories
3. Incorporate exercise into your daily schedule that does not rely on a screen (run, dance, yoga, stretch, etc.)
4. Reconnect with creative activities you enjoy (painting, dancing, journaling, doing puzzles, etc.)
5. For a better night's sleep, power down devices at least one hour before going to bed





5 Things You Should Know About Stress

From the NATIONAL INSTITUTE of MENTAL HEALTH

Everyone feels stressed from time to time, but what is stress? How does it affect your overall health? And what can you do to manage your stress?

Stress is how the brain and body respond to any demand. Any type of challenge—such as performance at work or school, a significant life change, or a traumatic event—can be stressful.

Stress can affect your health. It is important to pay attention to how you deal with minor and major stressors, so you know when to seek help.

Here are five things you should know about stress.

1. Stress affects everyone.

Everyone experiences stress from time to time. There are different types of stress—all of which carry physical and mental health risks. A stressor may be a one-time or short-term occurrence, or it can happen repeatedly over a long time. Some people may cope with stress more effectively and recover from stressful events more quickly than others.

Examples of stress include:

- Routine stress related to the pressures of school, work, family, and other daily responsibilities.
- Stress brought about by a sudden negative change, such as losing a job, divorce, or illness.
- Traumatic stress experienced during an event such as a major accident, war, assault, or natural disaster where people may be in danger of being seriously hurt or killed. People who experience traumatic stress may have very distressing temporary emotional and physical symptoms, but most recover naturally soon after. Read more about Coping With Traumatic Events (www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma).

2. Not all stress is bad.

In a dangerous situation, stress signals the body to prepare to face a threat or flee to safety. In these situations, your pulse quickens, you breathe faster, your muscles tense, and your brain uses more oxygen and increases activity—all functions aimed at survival and in response to stress. In non-life-threatening situations, stress can motivate people, such as when they need to take a test or interview for a new job.



3. Long-term stress can harm your health.

Coping with the impact of chronic stress can be challenging. Because the source of long-term stress is more constant than acute stress, the body never receives a clear signal to return to normal functioning. With chronic stress, those same lifesaving reactions in the body can disturb the immune, digestive, cardiovascular, sleep, and reproductive systems. Some people may experience mainly digestive symptoms, while others may have headaches, sleeplessness, sadness, anger, or irritability.

Over time, continued strain on your body from stress may contribute to serious health problems, such as heart disease, high blood pressure, diabetes, and other illnesses, including mental disorders such as depression (www.nimh.nih.gov/depression) or anxiety (www.nimh.nih.gov/anxietydisorders).

4. There are ways to manage stress.

If you take practical steps to manage your stress, you may reduce the risk of negative health effects. Here are some tips that may help you cope with stress:

- **Be observant.** Recognize the signs of your body's response to stress, such as difficulty sleeping, increased alcohol and other substance use, being easily angered, feeling depressed, and having low energy.
- **Talk to your health care provider or a health professional.** Don't wait for your health care provider to ask about your stress. Start the conversation and get proper health care for existing or new health problems. Effective treatments can help if your stress is affecting your relationships or ability to work. Don't know where to start? Read our Tips for Talking With Your Health Care Provider (www.nimh.nih.gov/talkingtips).
- **Get regular exercise.** Just 30 minutes per day of walking can help boost your mood and improve your health.
- **Try a relaxing activity.** Explore relaxation or wellness programs, which may incorporate meditation, muscle relaxation, or breathing exercises. Schedule regular times for these and other healthy and relaxing activities.
- **Set goals and priorities.** Decide what must get done now and what can wait. Learn to say "no" to new tasks if you start to feel like you're taking on too much. Try to be mindful of what you have accomplished at the end of the day, not what you have been unable to do.
- **Stay connected.** You are not alone. Keep in touch with people who can provide emotional support and practical help. To reduce stress, ask for help from friends, family, and community or religious organizations.
- **Consider a clinical trial.** Researchers at the National Institute of Mental Health (NIMH) and other research facilities across the country are studying the causes and effects of psychological stress as well as stress management techniques. You can learn more about studies that are recruiting by visiting www.nimh.nih.gov/joinastudy or www.clinicaltrials.gov (keyword: stress).

5. If you feel overwhelmed by stress, ask for help from a health professional.

You should seek help right away if you have suicidal thoughts, are overwhelmed, feel you cannot cope, or are using drugs or alcohol more frequently as a result of stress. Your doctor may be able to provide a recommendation. You can find resources to help you find a mental health provider by visiting www.nimh.nih.gov/findhelp.



Call the National Suicide Prevention Lifeline

Anyone can become overwhelmed. If you or a loved one is having thoughts of suicide, call the confidential toll-free National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255), available 24 hours a day, 7 days a week. Lifeline chat is available at <https://suicidepreventionlifeline.org>.

The service is available to everyone.



National Institute
of Mental Health

www.nimh.nih.gov

NIH Publication No. 19-MH-8109



5 cosas que usted debe saber sobre el estrés

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando, pero, ¿qué es el estrés? ¿Cómo afecta su salud en general? ¿Qué puede hacer para controlar el estrés?

El estrés es la forma cómo el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda. Cualquier tipo de desafío—como el rendimiento en el trabajo o la escuela, un cambio importante en la vida o acontecimientos traumáticos—puede causar estrés.

El estrés puede afectar su salud. Es importante que preste atención a la forma en que enfrenta a los acontecimientos estresantes de menor y de mayor importancia para que sepa cuándo debe buscar ayuda.

A continuación, le indicamos cinco cosas que debe saber sobre el estrés.

1. El estrés afecta a todos.

Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando. Hay diferentes tipos de estrés y todos originan riesgos para la salud física y mental. Un factor estresante puede ser un acontecimiento que suceda una sola vez o que dure poco tiempo, o puede ocurrir reiteradamente y durante un largo período de tiempo. Algunas personas pueden lidiar con el estrés más eficazmente o recuperarse de los acontecimientos estresantes más rápido que otras.

Algunos ejemplos de estrés incluyen:

- El estrés de rutina relacionado con las presiones del trabajo, la escuela, la familia y otras responsabilidades diarias.
- El estrés provocado por un cambio negativo repentino, como la pérdida del trabajo, el divorcio o una enfermedad.
- El estrés traumático que se experimenta en un acontecimiento como un accidente grave, la guerra, un asalto o una catástrofe natural en el que las personas pueden estar en peligro de sufrir heridas graves o morir. Las personas que tienen estrés traumático pueden mostrar síntomas emocionales y físicos temporales muy angustiantes, pero la mayoría se recupera naturalmente poco después. Lea más en inglés sobre cómo afrontar eventos traumáticos (www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma).

2. No todo estrés es malo.

Como respuesta al peligro, el estrés le indica al cuerpo que se prepare para enfrentar una amenaza o huir a un lugar seguro. En estas situaciones, el pulso y la respiración se aceleran, los músculos se ponen tensos y el cerebro consume más oxígeno y aumenta la actividad. El propósito de todas estas funciones es la supervivencia y surgen como respuesta al estrés. En situaciones en que la vida no está en peligro, el estrés puede motivar a las personas, como cuando necesitan tomar un examen o entrevistarse para un trabajo nuevo.



3. El estrés a largo plazo puede perjudicar su salud.

Hacer frente al impacto del estrés crónico puede ser todo un reto. Debido a que la fuente del estrés a largo plazo es más constante que en los casos del estrés agudo, el cuerpo nunca recibe una señal clara para volver a funcionar normalmente. Con el estrés crónico, esas mismas reacciones del cuerpo que salvan vidas pueden alterar los sistemas inmunológico, digestivo, cardiovascular, del sueño y reproductivo. Algunas personas experimentan principalmente síntomas digestivos, mientras que otras pueden tener dolores de cabeza e insomnio, sentir tristeza o enojo, o mostrar irritabilidad.

Con el tiempo, la tensión continua que produce el estrés en el cuerpo puede contribuir a problemas graves de salud, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes y otras enfermedades incluidos trastornos mentales como la depresión (www.nimh.nih.gov/depression [en inglés]) o la ansiedad (www.nimh.nih.gov/anxietydisorders [en inglés]).

4. Hay maneras de manejar el estrés.

Si toma medidas prácticas para controlar su estrés, puede reducir el riesgo de los efectos negativos para la salud. Los siguientes son algunos consejos que pueden ayudarle a sobrellevar el estrés:

- **Sea observador.** Sepa reconocer las señales sobre cómo usted responde al estrés, como dificultad para dormir, aumento del consumo de alcohol y otras sustancias ilícitas, enfadarse fácilmente, sentirse deprimido y tener poca energía.
- **Hable con su médico o con otro proveedor de atención médica.** No espere a que su médico le pregunte si está estresado. Inicie la conversación y obtenga una atención adecuada para los problemas de salud existentes o nuevos. Los tratamientos eficaces pueden ayudar si el estrés está afectando sus relaciones o su capacidad para trabajar. ¿No sabe por dónde empezar? Consulte nuestros consejos para hablar con su proveedor de atención médica (www.nimh.nih.gov/consejosparahablar).
- **Haga ejercicio de manera regular.** Una caminata diaria de tan solo 30 minutos pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud.
- **Pruebe una actividad relajante.** Averigüe sobre programas de relajación o bienestar que talvez incorporen meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe horarios regulares para estas y otras actividades saludables y relajantes.
- **Establezca objetivos y prioridades.** Decida qué debe hacer y qué puede esperar hasta más tarde, y aprenda a decir no a las tareas nuevas si le están imponiendo una sobrecarga de trabajo. Tenga en cuenta lo que ha logrado al final del día, no lo que no ha podido hacer.
- **Manténgase conectado.** Usted no está solo. Manténgase en contacto con personas que pueden ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica. Para reducir el estrés, pida ayuda a amigos, familiares y organizaciones comunitarias o religiosas.
- **Considere participar en un ensayo clínico.** Los investigadores del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) y otros centros de investigación en todo el país están estudiando las causas y los efectos del estrés psicológico y las técnicas de manejo del estrés. Puede obtener más información en inglés sobre los estudios que están reclutando participantes en www.nimh.nih.gov/joinastudy o www.clinicaltrials.gov (palabra clave: “stress”).

5. Si se siente abrumado por el estrés, pida ayuda a un profesional de la salud.

Debe buscar ayuda de inmediato si tiene pensamientos suicidas, está abrumado, siente que no puede lidiar con sus problemas o está usando drogas o alcohol con más frecuencia como resultado del estrés. Su médico puede remitirlo a un especialista. También puede encontrar recursos que le ayudarán a encontrar un profesional de la salud mental en la página del NIMH de ayuda para las enfermedades mentales: www.nimh.nih.gov/busqueayuda.



Llame a la línea directa de la Red Nacional de Prevención del Suicidio

Cualquier persona puede llegar a sentirse abrumada. Si usted o un ser querido está contemplando suicidarse, llame a la línea confidencial gratuita de la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 (español) o al 1-800-273-TALK (8255) (inglés). Las líneas telefónicas están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. El chat de la red “Lifeline” está disponible en <https://suicidepreventionlifeline.org> (en inglés).

Este servicio está disponible para cualquier persona.



National Institute
of Mental Health

www.nimh.nih.gov

NIH Publication No. 20-MH-8109S

Learn more about substance use disorder (SUD).

What is substance use disorder?

- Substance use disorder (SUD) happens when a person's use of alcohol or other drugs leads to health issues or problems at work, school or home.¹
- SUD is a chronic, complex medical condition. Like other medical conditions, it requires long-term attention with different types of treatment and support.
- Risk factors for SUD includes a family history of addiction, peer pressure and other mental health issues like depression, attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) or post-traumatic stress disorder (PTSD).²

Is it a disease?

- Yes. SUD is not a character flaw or a sign of weakness. It is a serious life-threatening disease. However, there are many effective treatments and recovery is possible.
- Those suffering from any form of SUD need support, empathy and evidence-based treatment in order to recover, just like any other serious illness.

Why is treating SUD important?

- It's a national problem. Nearly 21 million Americans struggle with substance use disorder.³
- It's deadly. There are more deaths, illnesses and disabilities from substance use than any other preventable condition.⁴ Alcohol and opioids (both prescription and illegal) are the main causes of substance related deaths.⁵
- Only 1 in 10 people with SUD receive treatment.⁶

What is medication-assisted treatment (MAT)?

The SUD Helpline refers callers with opioid or alcohol use disorder to MAT whenever necessary. MAT is an evidence-based treatment that combines medication with counseling, behavioral therapy and recovery support services. All of these are key to a successful recovery.

Those who get MAT have a greater chance of recovery than those who only go through detox or get or behavioral therapy. MAT medications help to:

- Lower cravings and withdrawal symptoms.
- Block the effects of alcohol and/or opioids in the event of a relapse.
- Change chemical imbalances in the brain created throughout the development of an addiction.

Research shows that without the right medication and behavioral therapy, most people experience relapse. The results are often tragic. For opioid use disorder, even quitting opioids can lower a person's tolerance level, which can lead to a greater chance of overdose with later opioid use.



¹ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

² US National Library of Medicine National Institutes of Health

³ U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General, Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health. Washington, DC: HHS, November 2016. Available at: <https://addiction.surgeongeneral.gov/surgeon-generals-report.pdf>.

⁴ National Institute on Drug Abuse. Available at: <https://www.drugabuse.gov/publications/healthconsequences-drug-misuse/death>.

⁵ National Institute on Drug Abuse. Overdose Death Rates – United States. August 2018. Available at: <https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>.

⁶ U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General, Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health. Washington, DC: HHS, November 2016. Available at: <https://addiction.surgeongeneral.gov/surgeon-generals-report.pdf>.

Obtenga más información sobre el trastorno por abuso de sustancias (substance use disorder, SUD).

¿Qué es un trastorno por abuso de sustancias?

- Los trastornos por abuso de sustancias (SUD) ocurren cuando el consumo de alcohol u otras drogas por parte de una persona lleva a problemas de salud, o problemas en el trabajo, la escuela o el hogar.¹
- Los SUD son afecciones médicas crónicas y complejas. Al igual que otras afecciones médicas, requieren de atención a largo plazo con distintos tipos de tratamiento y apoyo.
- Los factores de riesgo de los SUD incluyen antecedentes familiares de adicción, presión de los pares y otros problemas de salud mental, como depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD) o trastorno de estrés postraumático (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD).²

¿Es una enfermedad?

- Sí. El SUD no es un defecto del carácter o un signo de debilidad. Es una enfermedad grave potencialmente mortal. Sin embargo, existen muchos tratamientos efectivos y la recuperación es posible.
- Aquellas personas que sufren de cualquier forma de SUD necesitan apoyo, empatía y tratamiento basado en la evidencia a fin de poder recuperarse, al igual que cualquier otra enfermedad grave.

¿Por qué es importante tratar el SUD?

- Es un problema nacional. Casi 21 millones de estadounidenses luchan contra trastornos por abuso de sustancias.³
- Es mortal. Hay más muertes, enfermedades y discapacidades por el abuso de sustancias

que por cualquier otra afección prevenible.⁴ El alcohol y los opioides (tanto recetados como ilegales) son las causas principales de las muertes relacionadas con sustancias.⁵

- Solo 1 de cada 10 personas con SUD recibe tratamiento.⁶

¿Qué es el tratamiento asistido por medicamentos (medication-assisted treatment, MAT)?

La línea de ayuda para SUD deriva a las personas que llaman con trastorno de abuso de opioides o alcohol al MAT cuando sea necesario. El MAT es un tratamiento basado en la evidencia que combina medicamentos con consejería, terapia del comportamiento y servicios de apoyo de recuperación. Todos son claves para una recuperación exitosa.

Las personas que reciben MAT tienen mayores posibilidades de recuperarse que aquellas que solo se someten a desintoxicación o reciben tratamiento del comportamiento. Los medicamentos de MAT ayudan a lo siguiente:

- Reducir las ansias y los síntomas de abstinencia.
- Bloquear los efectos del alcohol o los opioides en el caso de una recidiva.
- Cambiar los desequilibrios químicos en el cerebro creados durante todo el desarrollo de una adicción.

La investigación muestra que, sin el medicamento y la terapia conductual adecuados, la mayoría de las personas experimenta una recidiva. A menudo los resultados son trágicos. Para el trastorno por consumo de opioides, incluso dejar los opioides puede reducir el nivel de tolerancia de una persona, lo cual puede derivar en una mayor probabilidad de sobredosis con el consumo posterior de opioides.



¹ Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA).

² Biblioteca Nacional de los EE. UU. de los Institutos Nacionales de Salud

³ Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU., Oficina del Cirujano General, Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health (Enfrentando la adicción en América: Informe del Cirujano General sobre Alcohol, Drogas y Salud). Washington, DC: HHS, noviembre de 2016. Disponible en: <https://addiction.surgeongeneral.gov/surgeon-generals-report.pdf>.

⁴ Instituto Nacional de Abuso de Drogas. Disponible en: <https://www.drugabuse.gov/publications/healthconsequences-drug-misuse/death>.

⁵ Instituto Nacional de Abuso de Drogas. Tasas de muerte por sobredosis. Estados Unidos. Agosto de 2018. Disponible en: <https://www.drugabuse.gov/related-topics/trendsstatistics/overdose-death-rates>.

⁶ Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU., Oficina del Cirujano General, Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health (Enfrentando la adicción en América: Informe del Cirujano General sobre Alcohol, Drogas y Salud). Washington, DC: HHS, noviembre de 2016. Disponible en: <https://addiction.surgeongeneral.gov/surgeon-generals-report.pdf>.

PLANT HOPE GROW RESILIENCE



AEB

STAY STRONG, OLYMPIC REGION

Access free resources to foster hope
and resilience during COVID-19!

[OLYMPICCH.ORG/PLANTHOPE](https://olympicch.org/planthope)

Olympic
COMMUNITY of HEALTH

Poster Artwork by Annemarie Erb Barrett



Plant Hope, Grow Resilience

Artist: Keanu, Age 13

Jefferson County

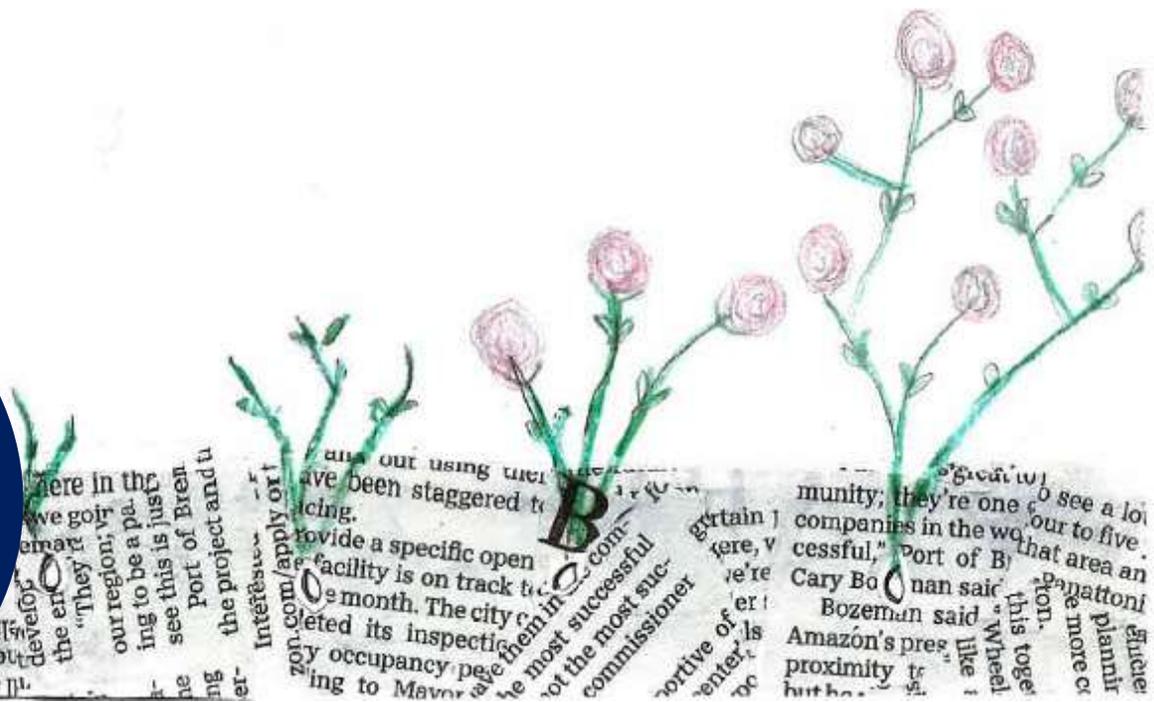
Olympic
COMMUNITY of HEALTH

olympicch.org/planhope



Keanu M

One seed of hope. That's all it takes
It always grows, little by little, into something
beautiful. And that something beautiful
has the potential to make someone's day
to put a smile on their face,
and to me, that's beautiful.



Artist: Eliana, Age 12

Kitsap County

Olympic
COMMUNITY of HEALTH

olympicch.org/planthope

PLANT
HOPE

GROW
RESILIENCE



Artist: Kenny, Age 18

Jefferson County

Olympic
COMMUNITY of HEALTH

olympicch.org/planthope



Artist: Sara, Age 14

Clallam County

Olympic 
COMMUNITY of HEALTH

olympicch.org/planthope

We Can get
through + his to
get her!



Artist: Etta, Age 7

Kitsap County

Olympic  COMMUNITY of HEALTH

olympicch.org/planthope

Obtenga la ayuda que necesita

con nuestra Línea de ayuda anónima y gratuita para trastornos de abuso de sustancias.



La adicción al alcohol o a las drogas es una enfermedad, y puede tratarse. Lamentablemente, la culpa y el estigma impiden que muchas personas busquen tratamiento. Pero si fuera cualquier otra enfermedad potencialmente mortal, obtendría ayuda de inmediato. Puede superarlo. Y nosotros podemos ayudarle.

Nuestros expertos matriculados pueden:

- Escuchar para entender su situación.
- Organizar una reunión con un defensor de la recuperación, quien elaborará un plan de atención personalizada para usted.
- Derivarlo a proveedores, opciones de tratamiento y otros recursos.
- Ayudarle a programar citas con proveedores.
- Asignarle un defensor de atención matriculado y dedicado que le brindará apoyo durante un máximo de 6 meses posteriores al tratamiento.

Obtenga ayuda para usted o para un ser querido hoy mismo.

Llame al número gratuito de la Línea de ayuda por trastornos de consumo de sustancias al **1-855-780-5955** o visite **liveandworkwell.com/recovery** para usar el chat en vivo. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Este servicio es confidencial y no tiene ningún costo. Su información personal se mantendrá de forma confidencial de acuerdo con las leyes estatales y federales.

UHCommunityPlan.com/WA

© 2019 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.
952-CST26460 9/19

