



**You're not alone.
Help is available.**

[samhsa.gov/find-help](https://www.samhsa.gov/find-help)

Diciembre es el mes de concientización sobre el trastorno afectivo estacional (TAE). El TAE es una afección en la que algunas personas experimentan un cambio de humor significativo cuando cambian las estaciones. El TAE es un tipo de depresión.

El trastorno afectivo estacional (TAE) se desencadena por los cambios de estaciones. Esta forma de depresión suele ocurrir durante los meses de otoño e invierno, cuando hay menos luz solar y los días se acortan. Los síntomas no siempre son los mismos para todos, pero pueden incluir:

- Sentimientos de tristeza, ansiedad o "vacío"
- Sentimientos de desesperanza, culpa, inutilidad o impotencia.
- Pérdida de interés o placer en actividades que solía disfrutar.
- Fatiga y disminución de energía.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.
- Pensamientos de muerte o suicidio.
- Dormir demasiado
- Comer en exceso, particularmente con antojo de carbohidratos.
- aumento de peso
- Retraimiento social (sensación de "hibernación"
- dificultad para dormir
- falta de apetito
- Irritabilidad y agitación.

Los Servicios de Recuperación y Salud Conductual (BHRS) también reconocen diciembre como el Mes de Concientización sobre la Depresión Estacional. Al igual que el trastorno afectivo estacional (TAE), la depresión estacional es una forma de depresión que ocurre en los meses de invierno y diciembre, cuando hay menos luz solar y los días se acortan. Los síntomas no siempre son los mismos para todos, pero son similares a los síntomas del TAE.

Si usted o alguien que conoce está luchando o en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee con 988lifeline.org.

Si usted o conoce a alguien que necesita apoyo, llame a la línea cálida del condado de Mendocino al 1-707-472-2311 o al número gratuito 1-833-955-2510.





Un Condado seguro y saludable

Diciembre 2024

Tratamiento del Trastorno Por Uso de Sustancias (SUDT)

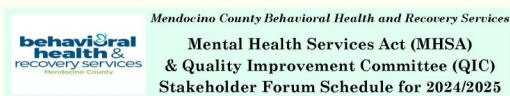
SUDT ha podido comprar pases de autobús de MTA con nuestra subvención del Tribunal de Drogas de HMA para brindar acceso hacia y desde las citas requeridas. Esto ha sido una bendición para los participantes de Salud del Comportamiento que tal vez no tengan medios de transporte confiables para ir y volver de sus citas.

Salud Mental

¡CARE Act estará disponible el 1 de diciembre! Community Assistance Recovery & Empowerment (CARE) es una nueva regulación y consiste en una colaboración entre los tribunales y los servicios de recuperación y salud conductual. Este es un proceso judicial civil voluntario, similar al Tratamiento Ambulatorio Asistido (también conocido como Ley de Laura). La Ley y el programa permiten que más personas con inquietudes sobre sus seres queridos hagan referencias al programa a través de una petición legal ante los tribunales. El Centro de autoayuda de los tribunales puede ayudar a los posibles participantes y a sus seres queridos a navegar el proceso de petición. Las personas que califican son aquellas con trastorno del espectro de la esquizofrenia u otros trastornos psicóticos, tienen



18 años o más, se beneficiarían del programa, no han participado activamente en otros tratamientos ambulatorios y están dispuestos a participar en el programa CARE. El programa aumenta la participación a través del proceso de seguimiento del tribunal civil y hace que el plan de tratamiento forme parte de los controles de rutina durante al menos un año, siempre que el participante lo desee. Este es un proceso terapéutico no penal. El participante puede contar con una persona de apoyo además del equipo de tratamiento para ayudarlo con el proceso judicial. Además de los servicios de tratamiento de salud conductual, el programa garantiza el acceso a apoyos de vivienda cuando sea necesario. Las personas interesadas en obtener más información pueden visitar el enlace del programa CARE del sitio web de BHRS o comunicarse con la oficina de autoayuda de los tribunales para obtener información sobre cómo presentar una petición.



As part of the Community Program and Planning (CPP) Process, Mendocino County holds a series of stakeholder meetings for consumers, their families, County staff, service providers, and the community to provide the County MHSA/QIC team with input for program needs and challenges.

Dates and Times:	Location and Via Zoom:
Wednesday, August 28, 2024 12:00 pm - 2:00 pm	Point Arena, The Center 200 Main Street 95468 Via Zoom https://mendocinocounty.zoom.us/j/
Thursday October 3, 2024 2:00 pm - 4:00 pm	Covelo, Yuki Trails 23000 Henderson Road 95428 Via Zoom https://mendocinocounty.zoom.us/j/
Wednesday December 4, 2024 3:00 pm - 5:00 pm	Redwood Valley, Behavioral Health Regional Training Center 8207 East Road 95470 Via Zoom https://mendocinocounty.zoom.us/j/
Thursday February 6, 2025 3:00 pm - 5:00 pm	Ukiah, Public Health 1120 South Dora Street 95482 Via Zoom https://mendocinocounty.zoom.us/j/
Thursday April 3, 2025 2:00 pm - 4:00 pm	Willits, Library 390 E Commercial Street 95490 Via Zoom https://mendocinocounty.zoom.us/j/
Wednesday June 4, 2025 1:00 pm - 3:00 pm	Fort Bragg, Hospitality Center 101 N Franklin Street 95437 Via Zoom https://mendocinocounty.zoom.us/j/



If you have any questions please contact
Rena Ford (MHSA)
fordre@mendocinocounty.gov 707-472-2724
Robin Harris (QIC)
qasi@mendocinocounty.gov 707-472-2360





Un Condado e Organización Gubernamental Eficaz Diciembre 2024

Tratamiento del Trastorno Por Uso de Sustancias (SUDT)

SUDT va por buen camino con nuestras subvenciones. La subvención COSSUP finaliza el 30 de septiembre de 2025. La subvención del Tribunal de Tratamiento de Drogas de HMA y la subvención de Justicia Juvenil finalizan el 31 de marzo de 2025. SUDT continúa analizando otras opciones de subvención para sostener el programa SUDT.

Con nuestra subvención de Justicia Juvenil, SUDT pudo asociarse con Juvenile Hall y ayudarlos a comprar el equipo necesario para un programa de música en Juvenile Hall.

SUDT tiene dos pasantes del Programa de pasantías con mentores (MIP) que están trabajando en su acreditación a través de la Universidad Estatal Cal Poly Humboldt, que finalizará pronto. El proyecto MIP brinda oportunidades para que estudiantes mayores de 18 años y en múltiples etapas de su educación adquieran experiencia práctica en el trabajo. El objetivo del proyecto MIP es mejorar el desarrollo profesional de estudiantes diversos a través de pasantías con mentores reflexivos y hacer crecer una futura fuerza laboral de salud mental (MH) y (SUDT).



Salud Mental

El Foro Conjunto sobre la Ley de Servicios de Salud Mental y Mejora de la Calidad facilitado por BHRS es una oportunidad para que los miembros de la comunidad y otras partes interesadas proporcionen comentarios sobre programas y servicios especializados en salud mental y financiados por la MHSA. Se anima a los consumidores de BHRS, familiares, agencias comunitarias, proveedores de servicios y otros miembros interesados de la comunidad a asistir

para obtener más información sobre los servicios y brindar comentarios. La próxima reunión está programada para el 4 de diciembre de 2024 de 3:00 p. m. a 5:00 p. m. en el Centro de capacitación regional de salud conductual 8207 East Road y también está disponible a través de [Teams Link](#).



La Coalición Safe Rx, facilitada por la Unidad de Prevención y Bienestar de BHRS, se reúne mensualmente con las partes interesadas de la comunidad involucradas en el uso indebido de sustancias, la prevención y la respuesta. No habrá reunión en diciembre. La reunión de enero está programada para el 28 de enero de 2024 a través de [Teams Link](#).



Otro/Adicional Información Diciembre 2024

Oficina del Conservador Público

El número de individuos conservados por LPS en agosto y septiembre de 2024 fue consistente con los meses anteriores. La oficina del Conservador Público y el equipo de colocación siempre están revisando a las personas en colocaciones de nivel más alto para trabajar en el logro de sus objetivos y ser elegibles para colocaciones de nivel más bajo, incluida la vivienda independiente. En agosto y septiembre de 2024, hubo más clientes ubicados fuera del condado que dentro del condado debido a que necesitaban un mayor nivel de atención.

Number of Clients Placed In and Out of County			
FY 24/25	Out of County	In County	Total Number of Clients
August 2024	40	24	64
September 2024	39	24	63

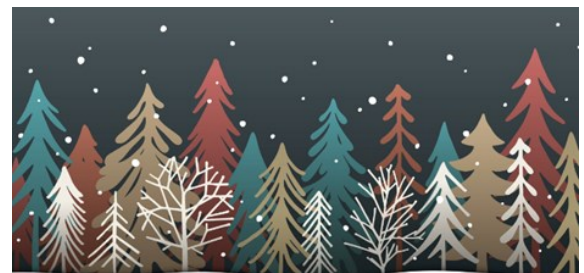
LPS Conservatorship (Mental Health) Placement Costs FY 24/25			
FY 24/25	Total Costs	General Funds	Realignment Funds
August 2024	\$323,180.51	\$0	\$323,180.51
September 2024	\$317,373.35	\$0	\$317,373.35
Total (YTD)	920,395.86	\$0	920,395.86

Tutela LPS

Una tutela establecida bajo la Ley Lanterman-Petris-Short (LPS) para proporcionar tratamiento, supervisión y colocación individualizados de personas que están gravemente discapacitadas como resultado de un trastorno de salud mental o deterioro por alcoholismo crónico (Código de Bienestar e Instituciones, Sección 5350).

Invalidez Grave:

Condición en la que una persona, como resultado de un trastorno de salud mental o un deterioro causado por el alcoholismo crónico, no puede satisfacer sus necesidades personales básicas de alimentación, ropa o vivienda. Sección 5008(h)(1) (A) y (2) de WIC. Este término también se aplica cuando una persona ha sido acusada de un delito, ha sido declarada mentalmente incompetente según la Sección 1370 del Código Penal y cumple con los demás criterios establecidos en la Sección 5008(h)(1)(B) de WIC.



You're not alone. Help is available.

samhsa.gov/find-help

988 Suicide & Crisis Lifeline

988 or 988Lifeline.org

- Español (opreme 2)
- LGBTQI+ Youth (press 3)

Veterans Crisis Line

Dial 988 (press 1)

FindSupport.gov

SAMHSA's

National Helpline

1-800-662-HELP (4357)

Disaster Distress

Helpline

1-800-985-5990

FindTreatment.gov



SAMHSA