MENTAL HEALTH SERVICES

IF YOU'RE HURTING, THERE IS HELP.

Most people at some time in their life are affected by mental health symptoms such as depression or anxiety.

Conditions such as depression or anxiety are real, common, and treatable! Don't be afraid to ask for help. The sooner you get treatment, the sooner you can feel better. Treatment can improve your health and quality of life.

NOTE: If you have both Medi-Cal and Medicare, or other health insurance besides CenCal Health, you must use the mental health benefits available under that other coverage or plan.

DO YOU:

- ◯ Worry a lot about everyday things?
- ◯ Feel sad and overwhelmed?
- ◯ Have trouble sleeping?
- ◯ Feel irritable for no reason?
- ◯ Feel hopeless or helpless?
- ◯ Feel isolated or often feel lonely?

DOES YOUR TEENAGER:

- ◯ No longer want to play sports or do other activities they used to enjoy?
- ◯ Spend more time alone than they used to?
- ◯ Suddenly have a different group of friends?
- ◯ Diet excessively or fear gaining weight?
- ◯ Harm himself/herself, such as cutting or burning his/her skin?
- ◯ Have grades that have dropped suddenly?

DOES YOUR CHILD:

- ◯ Seem unable to concentrate?
- ◯ Have trouble waiting for their turn in games or activities?
- ◯ Have unexplained stomach aches and pains?
- ◯ Have frequent tantrums or irritability?
- ◯ Have trouble making or keeping friends?
- ◯ Seem to worry a lot?

Sometimes help can't wait.

If you, your teen, or child are:

- Thinking of hurting yourself
- Thinking of hurting someone else
- Talking or thinking about not wanting to live anymore

... then get help right away!

If you checked off one or more boxes for yourself, your teen, or your child, there is help.

Your Medi-Cal health plan benefits cover seeing the right kind of doctor or other professional, and there is a range of treatments.

Locate a behavioral or mental health provider one of these ways:

Look at all our network:
www.cencalhealth.org/providerdirectory

Call our Behavioral Health Dept:
Toll-free at (877) 814-1861, then press 2.
Monday-Friday, 8 a.m. - 5 p.m.

Search using Find A Provider website tool:
provdir.cencalhealth.org/

Talk to your or your teen's/child's primary care provider/doctor:
The PCP can send you to a mental health specialist, or they may even have one you can talk to in the PCP's medical office.

If the crisis places anyone in immediate danger, call 911.

If the crisis does not place anyone in immediate danger, call:

(888) 868-1649 for Santa Barbara County
(805) 781-6400 for San Luis Obispo County

National Suicide Prevention Lifeline: (800) 273-8255

Text the Crisis Text Line: Text HOME to 741741.
Deaf and hearing impaired members should contact Lifelines via TTY at (800) 799-4889.

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

SI ESTÁS SUFRIENDO, HAY AYUDA.

Muchas personas en algún momento de sus vidas se ven afectadas por problemas de salud mental, como depresión o ansiedad.

¡Las condiciones como la depresión o la ansiedad son reales, comunes y tratables! No tenga miedo de pedir ayuda. Entre más pronto reciba tratamiento, más pronto podrá sentirse mejor. El tratamiento puede mejorar su salud y calidad de vida.

NOTA: Si tiene Medi-Cal y Medicare, u otro seguro de salud además de CenCal Health, debe usar los beneficios de salud mental disponibles en esa otra cobertura o plan.

SOBRE USTED:

- ◯ ¿Te preocupas mucho por las cosas que ocurren todos los días?
- ◯ ¿Te sientes triste o agobiado?
- ◯ ¿Tienes problemas para dormir?
- ◯ ¿Te sientes irritable sin motivo?
- ◯ ¿Te sientes desesperado o desamparado?
- ◯ ¿Te sientes aislado o a menudo te sientes solo?

SOBRE TU ADOLESCENTE:

- ◯ ¿Ya no quiere practicar deportes o hacer otras actividades que antes disfrutaba hacer?
- ◯ ¿Pasa más tiempo solo de lo que antes estaba?
- ◯ ¿De repente tiene un grupo diferente de amigos?
- ◯ ¿Está a dieta excesivamente o tiene miedo de aumentar de peso?
- ◯ ¿Se hace daño a sí mismo, como cortarse o quemarse la piel?
- ◯ ¿Sus grados/notas de escuela han bajado de repente?

SOBRE TU NIÑO/NIÑA:

- ◯ ¿Parece incapaz de concentrarse?
- ◯ ¿Tiene problemas esperando su turno en juegos o actividades?
- ◯ ¿Tiene dolor de estómago o dolores inexplicables?
- ◯ ¿Hace berrinches o está de mal humor (irritable) frecuentemente?
- ◯ ¿Tiene problemas haciendo amigos o manteniendo amigos?
- ◯ ¿Parece preocuparse mucho?

A VECES LA AYUDA NO PUEDE ESPERAR.

Si usted, o su adolescente/niño(a), están:

- Pensando en lastimarse
- Pensando en lastimar a alguien más
- Hablando o pensando en no querer vivir más

... ¡entonces obtenga ayuda de inmediato!

Si la crisis pone a alguien en peligro inmediato, llame al 911.

Si marcó una o más casillas para usted, su adolescente o su niño/a, hay ayuda.

Los beneficios de su plan de salud de Medi-Cal, cubren la visita al tipo de médico correcto u otro profesional y hay una variedad de tratamientos.

Puede buscar un proveedor de salud mental y salud del comportamiento de las siguientes maneras:

Vea nuestra red de proveedores en:
www.cencalhealth.org/providerdirectory

Llame de manera gratuita a nuestro Departamento de Tratamiento Salud del Comportamiento al:
(877) 814-1861, oprima el número 2. De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Usando las herramientas de búsqueda de médicos y proveedores en el sitio web
provdir.cencalhealth.org/

Hable con su proveedor de cuidado primario (también conocido como PCP por sus siglas en inglés) o de su adolescente o niño/a.
Su PCP lo puede referir a un especialista en salud mental, o incluso puede tener uno disponible en su oficina con el que puede hablar.

Si la crisis no pone a nadie en peligro inmediato, llame al:

(888) 868-1649 para el condado de Santa Bárbara

(805) 781-6400 para el condado de San Luis Obispo

Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio al:
(800) 273-8255

Envíe un mensaje de texto a la línea de texto de crisis:
envíe HOME al 741741.
Los miembros que no pueden oír o con problemas de audición, deben comunicarse con Lifelines a través de la línea TTY al (800) 799-4889.

M-HS-MHB-0122 ES