



# How to take care of your mental health



Your mental health includes your feelings, thoughts, and the way you relate to others. Taking care of your mental health can help you:

- Deal with stress
- Have good relationships
- Stay healthy — your feelings and thoughts affect your physical well-being



## What are signs I may need to get help for my mental health?

It's normal to feel sad or stressed sometimes. However, you may need to see a mental health care provider if you:

- Don't have enough energy to carry out your daily activities
- Feel angry or sad most of the time
- Avoid friends or family
- Have trouble sleeping or sleep too much
- Have no appetite or overeat

If you notice any of these signs, talk with your doctor. They can refer you to a mental health provider, such as a counselor or therapist. Most insurance plans cover treatment for mental health.



## Tips for taking care of your mental health

**Do 1 thing you enjoy every day.** That could be watching your favorite TV show, working in the garden, or reading a book.

**Find ways to relax.** Try doing yoga, taking a bath, or enjoying nature.

**Build relationships with others.** Spend time with friends and family or join activities in your community.

**Get enough sleep.** 7 hours a night is best.

**Move your body.** Be active for 30 minutes, 5 days a week. This helps lower stress and has many other health benefits, such as to help you sleep better and stay at a healthy weight.



## Mental health resources in your area

To find mental health care your area, call your doctor or visit:

[tn.gov/behavioral-health/mental-health-services](https://www.tn.gov/behavioral-health/mental-health-services)



# Como cuidar de su salud mental



Su salud mental incluye sus sentimientos, pensamientos y la manera en la que se relaciona con otras personas. Cuidar de su salud mental lo puede ayudar a:

- Lidar con el estrés
- Tener buenas relaciones
- Mantenerse saludable - sus sentimientos y pensamientos afectan su bienestar físico



## ¿Cuáles son las señales de que podría necesitar ayuda para mi salud mental?

Es normal sentirse triste o estresado algunas veces. Sin embargo, puede necesitar ver a un proveedor de salud mental si usted:

- No tiene suficiente energía para realizar sus actividades cotidianas
- Se siente enojado o triste la mayor parte del tiempo
- Evita a los amigos o a la familia
- Tiene problemas para dormir o duerme demasiado
- No tiene apetito o come en exceso

Si nota cualquiera de estas señales, hable con su médico quien puede referirlo a un proveedor de salud mental, como por ejemplo un consejero o terapeuta. La mayoría de los planes de seguro de salud cubren los tratamientos de salud mental.



## Consejos para cuidar de su salud mental

**Haga una actividad que disfrute cada día.** Esto podría ser ver su programa favorito de Televisión, trabajar en el jardín, o leer un libro.

**Encuentre maneras de relajarse.** Trate de hacer yoga, tomar un baño o disfrutar de la naturaleza.

**Establezca relaciones con otras personas.** Pase tiempo con sus amigos y familia en su comunidad.

**Duerma lo suficiente.** Lo mejor es dormir 7 horas cada noche.

**Mueva su cuerpo.** Tenga actividad física por 30 minutos, 5 días a la semana. Esto ayuda a disminuir el estrés y tiene muchos otros beneficios de salud, tales como ayudarlo a dormir mejor y mantenerse en un peso saludable.



## Recursos de salud mental en su área

Para encontrar cuidado de salud mental en su área, llame a su médico o visite: [tn.gov/behavioral-health/mental-health-services](http://tn.gov/behavioral-health/mental-health-services)

Para programar una visita de seguro de salud, llame al 615-341-4YOU (4968)