

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si desea hablar con alguien de forma privada y confidencial, llame a nuestro Navegador de salud conductual:

Teléfono: 781-599-0110

Número gratuito: 1-800-594-5164

Correo electrónico: info@glss.net

Sitio web: www.glss.net

Otros recursos:

Línea de ayuda telefónica para amistades de Samaritanas las 24 horas:
617-247-0220 (Boston area)
1-877-870-4673 (toll free)

Línea de ayuda de MA Behavioral Health las 24 horas, llame o envíe un mensaje de texto: 833-773-2445

Oficina Ejecutiva de Elder Affairs línea directa de abuso de personas mayores las 24 horas: 1-800-922-2275

Para obtener más información sobre los servicios para personas mayores en Massachusetts, llame al 1-800-243-4636 o visite www.massoptions.org.

GLSS valora la diversidad y provee servicios o empleos a todos los miembros de la comunidad sin discriminación por raza, color, nacionalidad, edad, orientación sexual, discapacidad, religión o sexo.

El apoyo a este programa es posible gracias a la subvención de Beth Israel Lahey Health Behavioral Health Navigator.

Servicios disponibles a través del programa GLSS:

- **Información y referidos.** Con tan solo una llamada, usted puede encontrar las respuestas a muchas de sus preguntas.
- **Ayuda en su hogar.** Ayuda con su cuidado personal, tareas diarias y también le ayudamos a mantener su independencia.
- **Servicios y apoyos a largo plazo.** Ayuda con las necesidades de atención médica y las actividades de la vida diaria para personas de todas las edades que viven con discapacidades.
- **Alimentos.** Sabrosos, nutritivos y económicos. Servido en varias cafeterías de la comunidad o enviado a su casa por el servicio alimentos sobre ruedas (Meals on Wheels).
- **Transportación.** Te ayudamos a encontrar opciones para que puedas llegar a donde necesitas y quieres ir.
- **Orientación y apoyo.** Prestaremos atención y brindaremos apoyo en un entorno seguro y sin prejuicios.
- **Protección para envejecientes.** Nosotros investigamos e intervenimos en casos de abusos y negligencia. GLSS también provee visitas regularmente a cada área ya sea a centros de cuidado y rehabilitación o a su propio hogar.
- **Salud y bienestar.** Ofrecemos una variedad de programas para ayudarlo a sentirse mejor y mantenerse conectado.

**Para todo los servicios, llame al:
781-599-0110**

Programa de Navegador de Salud mental



Conectando a los residentes de Lynn con servicios de salud mental

¿Luchas contra el estrés excesivo, la ansiedad o la depresión? ¿Se enfrenta a desafíos relacionados con la vivienda, la seguridad alimentaria, la dinámica familiar o incluso gestionado con eficacia las rutinas diarias? ¿No estás seguro de dónde acudir para obtener ayuda? Podemos ayudarlo a abordar muchas de sus inquietudes inmediatas y orientarlo en la dirección correcta para obtener asistencia a más largo plazo.

Sirviendo a los residentes de Lynn de todas las edades.



Los problemas de salud emocionales, como la depresión y la ansiedad, y los problemas de uso de sustancias son afecciones tratables que afectan a muchas personas. A menudo afectan la de calidad de vida (como acceso a una vivienda segura y adecuada, a obtener suficientes alimentos saludables para usted y su familia, la organización de rutinas diarias y el acceder a los recursos adecuados) provocando que estos desafíos sean más intensos y más difíciles de manejar.

El Programa de Navegador de Salud emocional brinda orientación compasiva y personalizada al conectar a las personas con servicios de atención de salud emocional y uso de sustancias. Nuestro Navegador puede ayudarlo a resolver algunos de sus desafíos inmediatos más difíciles y al mismo tiempo brindarle conexiones con otros programas y servicios que pueden ofrecer soluciones a largo plazo.

Este es un servicio gratuito para todos los que lo necesiten.

¿Cómo sé si necesito ayuda?

Algunas de las señales podrían incluir:

- Tristeza
- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar.
- Cambios de peso
- Pérdida de energía
- Dificultad para dormir o quedarse dormido
- Usar demasiado alcohol, drogas o medicamentos
- Sentimientos de soledad, aislamiento o inutilidad.
- Preocupación, miedo o ansiedad excesiva
- Intensos sentimientos de pena y pérdida.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

¿Qué tipos de servicios y referencias ofrece el programa?

Nuestro programa proporciona una gama de servicios útiles para satisfacer sus necesidades individuales:

- Evaluación individual (para determinar sus necesidades)
- Ayuda con la resolución de problemas
- Llamadas telefónicas de apoyo mensuales por parte de un profesional experimentado en trabajo social.
- Referencias a proveedores de salud emocional
- Referencias a consejería individual y familiar.
- Referencias a consejería sobre abuso de sustancias.
- Referencias a servicios integrales, como coordinación de servicios de apoyo a largo plazo y atención domiciliaria.
- Intervenciones de emergencia de salud emocional.

También brindamos recursos para ayudarlo a abordar otras necesidades sociales relacionadas con la salud y la calidad de vida que podrían estar empeorando su situación.

- Si tiene problemas relacionados con la búsqueda o conservación de una vivienda
- Si tiene dificultades para obtener suficientes alimentos saludables para comer
- Si tiene dificultades para encontrar o mantener un trabajo
- Si necesita ayuda para encontrar transporte.

¿Quién es elegible?

Este servicio gratuito está disponible para cualquier persona de cualquier edad que viva en Lynn y que actualmente esté experimentando depresión, ansiedad, otros problemas de salud mental o abuso de sustancias.

Referencias

Se aceptan referencias de proveedores de salud e individuales.



Utilice el código QR o visite www.phoenixfoodhub.org/For-Providers