



# Mental Health Is As Important As Physical Health

**One in four adults and one in five youth struggle with a mental health crisis every year.**

These can include depression, anxiety, trauma, psychosis, and addiction disorders.

Living in Colorado, many people value an independent spirit and enjoy getting away from it all. However, this self-reliance and potential isolation, makes it difficult to talk about how we are feeling or to seek help.

But help is available, including hotlines, professional care, peer specialists, and self-help resources.



**The warning signs are there. Do you know what to look for?**

Mental Health First Aid can help you with what to say and do. By becoming Mental Health First Aid Certified, you'll learn the signs of mental health challenges, how to act, and how to connect those in crisis with support systems.

[www.mhfaco.org](http://www.mhfaco.org)

Colorado Crisis Services can assist you with where to get help. They provide confidential and immediate support if you don't know where to begin getting help with mental health, substance use, or emotional support for yourself or someone you know.

[www.coloradocrisiservices.org](http://www.coloradocrisiservices.org)  
1-844-493-TALK (8255)



# La Salud Mental Es tan importante como la salud física

**Uno de cada cuatro adultos y uno de cada cinco jóvenes luchan con una crisis de salud mental cada año.**

Esto puede incluir depresión, ansiedad, trauma, psicosis y trastornos de adicción.

Viviendo en Colorado, mucha gente valora un espíritu independiente y disfruta alejarse de todo. Sin embargo, esta autosuficiencia y posible aislamiento hace difícil hablar de cómo nos sentimos o buscar ayuda.

La ayuda está disponible, incluyendo líneas directas, atención profesional, consejeros especialistas y recursos de auto-ayuda.



USA Primeros Auxilios de la Salud Mental



**MENTAL HEALTH  
FIRST AID  
COLORADO**

Primeros Auxilios  
de la Salud Mental  
Colorado



**Los signos de advertencia están ahí.  
Sabe usted cómo buscarlos?**

Los Primeros Auxilios de la Salud Mental pueden ayudarle en lo que hay que decir y hacer. Al usted convertirse en una persona certificada en Primeros Auxilios de la Salud Mental, aprenderás las señales de los retos de salud mental, cómo actuar y cómo conectar a las personas en crisis con sistemas de apoyo.

[www.mhfaco.org](http://www.mhfaco.org)

Los Servicios de Crisis de Colorado pueden ayudarle a cómo y en donde obtener ayuda. Si usted no sabe por dónde empezar a buscar ayuda con salud mental, usos de sustancias o apoyo emocional para usted o alguna persona que usted conozca, ellos proveen asistencia inmediata y confidencial.

[www.coloradocrisiservices.org](http://www.coloradocrisiservices.org)  
**I-844-493-TALK (8255)**