

## Salud Mental

El Problema y la Solución

### Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor \_\_\_\_\_

Compañeros para Rendir Cuentas

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

[celebraterecovery.com](http://celebraterecovery.com)

## Quienes somos.

- Un lugar seguro y lleno de amor para quienes buscan ayuda en un problema de salud mental y diagnóstico dual. Disponibilidad para apoyar la salud mental a través de mentoría y rendición de cuentas Cristo céntrica.
- Un lugar seguro para trabajar a través de todas las heridas, complejos y hábitos de la vida. creer que la libertad en Cristo es algo que puede estar completa incluso sin sanidad física.

## Quienes no somos.

- Un lugar para el juicio.
- Un reemplazo para el asesoramiento y la terapia.
- ¡Un lugar que se rinde a la ESPERANZA!

## El problema

El cincuenta por ciento de todos los adultos experimentará algún tipo de problema de salud mental en su vida.\* Esto puede significar diferentes cosas para diferentes personas. En última instancia, la lista de los diferentes tipos de trastornos es demasiado grande para una hoja informativa.

"El problema de salud mental / enfermedad mental es una condición continua que afecta el estado de ánimo, los comportamientos y los patrones de pensamiento que pueden causar sufrimiento y / o pueden interferir con la capacidad de una persona para funcionar con las actividades diarias típicas habituales".

Al igual que cualquier otro órgano en nuestro cuerpo, nuestros cerebros están sujetos a mal funcionamiento de vez en cuando. De la misma manera que un corazón, pulmón o riñón pueden funcionar mal, nuestros cerebros pueden funcionar mal. Esto puede llevar a sentimientos de devastación, enojo o soledad, por ejemplo. A menudo, el resultado es una sensación de aislamiento, pérdida de control y desesperanza.

Con frecuencia, para aliviar estas emociones abrumadoras, las personas usarán habilidades de afrontamiento poco saludables. Esto puede ser a través de relaciones no saludables, comportamientos de riesgo, abuso de sustancias, etc.

## La solución

Afortunadamente, a través de la gracia amorosa de Jesucristo, no tenemos que vivir bajo el supuesto de que no tenemos esperanza. En 2 Corintios 12: 9 (NVI) vemos a Dios diciéndonos,

“Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad”.

Esto nos dice que cuando nos sentimos débiles, Dios interviene para llenar el vacío, si se lo permitimos.

Celebremos la Recuperación es una herramienta para ayudarnos a experimentar la libertad que viene cuando permitimos que Dios

se coloque en la brecha por nosotros. Utilizando los 12 pasos de la recuperación y sus comparaciones bíblicas, junto con los 8 principios basados en las bienaventuranzas, permitimos que Dios trabaje en nuestras vidas. En el Paso 3, "Tomamos la decisión de entregar nuestras vidas y nuestras voluntades al cuidado de Dios". Cuando dejamos de tratar de arreglárnoslas con nuestro propio poder y le damos ese control a Dios, comenzamos a vivir bajo su poder. Su "poder perfecto" ofrece sanidad y esperanza a las heridas, complejos y hábitos de la vida.

Dios nos da la habilidad de salir de la oscuridad que tanto nos pesa. Podemos sentir lo que es caminar por la vida con la esperanza de un futuro mejor. Podemos comenzar a construir relaciones con otros que sean saludables. Aprendemos herramientas positivas para hacer frente a las frustraciones y luego incorporamos estas herramientas en nuestras vidas.

Celebremos la Recuperación no puede prometer la sanidad física de tus problemas de salud mental, no más de lo que puede prometer la curación del cáncer. Lo que podemos ofrecerte es esto:

Celebremos la Recuperación es...

- un lugar seguro y lleno de amor para aquellos que buscan apoyo en medio de un problema de salud mental y un diagnóstico dual.
- disponibilidad para apoyar la salud mental a través de mentoría y rendición de cuentas Cristo céntrica.
- un lugar seguro para trabajar a través de todas las heridas de la vida, los complejos y los hábitos que creen que la libertad en Cristo es algo que puede ser completa incluso sin la sanidad física.

Celebremos la Recuperación no reemplaza la asesoría profesional, la terapia y el tratamiento médico. Estamos aquí para apoyar esos esfuerzos y animarlos a medida que los usas.

Vivir con problemas de salud mental puede ser difícil. No se puede negar ese hecho. Pero vivir con problemas de salud mental no tiene que ser una sentencia de por vida a la miseria. Tienes la esperanza de un mejor mañana. Al vivir un día a la vez, un momento a la vez, puedes encontrar la paz. Puedes vivir una vida que es extraordinaria.

\*Centro de Control y Prevención de Enfermedades