

# NO ME SIENTO BIEN EMOCIONAL O MENTALMENTE

¿Dónde y cómo puedo buscar ayuda?

## SOLO QUIERO INFORMACIÓN



### • Teléfonos de asistencia gratuitos

- Teléfono gratuito contra el suicidio **024**.
- Teléfono de información sanitaria **012**.
- Teléfono de la Esperanza **717 003 717**.



### • Apps para la prevención del suicidio

- CALMA
- Más Caminos
- PREVENSUIC
- Suicide Lifeguard



### • Asociaciones

Dirigidas a la atención o **apoyo de personas con problemas de salud mental** o sufrimiento psicológico y familiares.

- Listado con algunas de las principales asociaciones de la Comunidad Valenciana.
- Listado con algunas de las principales asociaciones de la Región de Murcia.

## NECESITO AYUDA PROFESIONAL ESPECIALIZADA

### • Asistencia sanitaria privada

Puedes encontrar un listado de profesionales en tu ciudad a través de los portales del colegio oficial de psicólogos de cada comunidad.

- Portal Comunidad Valenciana.
- Portal Región de Murcia.

Desde la UMH dispones de la posibilidad de solicitar **Becas UMH-Santander #EstamosContigo** para cubrir este servicio.



### • Sistema Nacional de Salud

Desde atención primaria te informarán de las opciones que dispones en base a una evaluación inicial. Podrán **derivarte al servicio de psicología o de psiquiatría**, según tus necesidades y la valoración.

## EN LA UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

### • El Área de Apoyo Psicológico en colaboración con el Centro de Psicología Aplicada (CPA)

El Área de Apoyo Psicológico, ubicada en el Edificio Tabarca y Edificio Altamira, tiene como objetivo **atender las necesidades de atención psicológica que plantea la comunidad universitaria, especialmente el estudiantado**, mejorando su bienestar psicosocial y rendimiento académico. Para ello, se llevan a cabo campañas de difusión de información, impartición de cursos, **jornadas e intervenciones, asesoramiento individualizado** para las personas que lo soliciten.

- Email Área Apoyo Psicológico: **apoyo.psicologico@umh.es**; teléfono: 96 665 8529. Más información: **atenciondiscapacidad.umh.es/apoyo-psicologico/**.
- Email Centro de Psicología Aplicada: **psicologia.aplicada@umh.es**; teléfono 680 762 822 (llamada o WhatsApp de 9 a 17 h, de Lunes a Viernes).

### • Unidad de Psicología Forense del CPA

Esta unidad está especializada en la realización de informes psicológicos para iniciar acciones legales en casos de acoso, abuso o maltrato. Situaciones que suelen necesitar de atención psicológica especializada. Más información vía email: **psicoforense@umh.es**.



### • Unidad de Conductas Adictivas e Intervención Breve - UCAB

Las actividades de la UCAB se desarrollan en el ámbito de la mejora de la higiene del sueño, la promoción del uso **responsable de fármacos y psicofármacos**, el consumo de bajo riesgo de alcohol, el abandono del hábito de fumar y la prevención del abuso de las nuevas tecnologías. Más información vía email: **ucab.umh@gmail.com**.

### • Parque Científico de la UMH

En el Parque Científico UMH existen varias empresas privadas con **servicios de atención psicológica especializada**. Más información: **parquecientificoumh.es**.