



Could You Benefit from Behavioral Health Services?

Take the Quiz

Please rate True/False based on your experiences over the past TWO MONTHS:

- T/F ___ I have felt very anxious or worried about a lot of things in my life.
- T/F ___ I have felt restless, agitated, frantic, or tense.
- T/F ___ Life has been more stressful or exhausting than usual.
- T/F ___ I could not fall or stay asleep, and/or didn't feel well-rested when I woke up.
- T/F ___ Sometimes when I'm stressed, I have physical pain or notice changes in my body's functioning (digestive, respiratory, etc.).*
- T/F ___ I have been taking some unnecessary risks.
- T/F ___ I have had trouble focusing or concentrating, or felt slowed down/low energy.
- T/F ___ I have had trouble feeling happiness or joy.
- T/F ___ I have felt afraid about various things in life.
- T/F ___ I have been feeling bad about myself.
- T/F ___ My mind has been flooded with thoughts.
- T/F ___ I am dealing with exposure to something traumatic.
- T/F ___ I have been feeling guilty/ashamed/haunted by memories or events in my life.
- T/F ___ I have been overeating/undereating AND/OR using alcohol, cannabis, opioids, sedatives, or other drugs to try to make my day a little better.
- T/F ___ I have had thoughts of harming myself and/or have thought I might be better off dead/if this was all over.**
- T/F ___ My thoughts, feelings, emotions, substance use, and/or reactions to stress have been interfering with my work and/or home life or my ability to feel my best.

Help is available in your community. You can feel better.

If you answered "true" to *any* of the questions above, you may benefit from speaking to someone at Pillars Community Health. Call us at 708-PILLARS (708-745-5277), or learn more at www.PillarsCommunityHealth.org.

If you are in crisis, please call 911 or our 24-hour hotline at 708-745-5277 (press 1 for English/2 for Spanish, then 3 for Mental Health).

**Mental health symptoms can sometimes manifest as physical symptoms. You should always check with your doctor if you think you may be experiencing a physical condition.*

***If you are experiencing any of these symptoms currently please seek immediate attention via 911 or the crisis line listed above*

Note: This quiz is intended for informational and promotional purposes only. It is not a substitute for professional screening, diagnosis, or treatment. Adapted from Psychology Today and Mental Health America screenings.

Pillars Community Health provides health and social services including Medical, Dental, Mental Health and Substance Use Disorder, and Domestic and Sexual Violence Services.

The agency is celebrating its 100th anniversary in 2021.

Learn more at www.PillarsCommunityHealth.org, or call 708-745-5277.



¿Podrías beneficiarte de servicios para la Salud Mental? Toma la Prueba

Elige Verdadero /Falso de acuerdo con tus experiencias los últimos DOS MESES:

- V/F ___ He sentido ansiedad o preocupación por muchas cosas en mi vida.
V/F ___ He sentido inquietud, agitación, desesperación o tensión.
V/F ___ La vida ha sido más estresante o agotadora que de lo normal.
V/F ___ No he podido dormir o quedarme dormido(a) y cuando despierto no me siento descansado(a)
V/F ___ En ocasiones cuando siento estrés, tengo dolor físico o noto cambios en el funcionamiento de mi cuerpo (digestión, respiración, etc.) *
V/F ___ He estado tomando riesgos innecesarios.
V/F ___ He tenido dificultad para enfocarme o concentrarme, o me siento sin energía.
V/F ___ Ha sido difícil sentir felicidad o gozo.
V/F ___ He sentido temor sobre varias situaciones de mi vida.
V/F ___ Me he sentido mal acerca de mi mismo/misma.
V/F ___ Mi mente está inundada de pensamientos.
V/F ___ He estado expuesto(a) a una situación traumática.
V/F ___ He sentido pena/vergüenza/acoso por recuerdos o eventos en mi vida.
V/F ___ He comido más/menos de lo normal Y/O he usado alcohol, cannabis, sedantes u otras drogas para tratar de mejorar mi día un poco.
V/F ___ He pensado en lastimarme y/o he pensado que sería mejor morir/ que todo esto terminara. **
V/F ___ Mis pensamientos, sentimientos, emociones, uso de sustancias y/o reacciones al estrés están interfiriendo con mi trabajo y/o mi vida familiar o mi habilidad para sentirme lo mejor posible.

Busca ayuda en tu comunidad. Sí puedes sentirte mejor.

Si contéstate “verdadero” a *cualquiera* de las preguntas anteriores, podrías ser de beneficio para ti hablar con el personal Pillars Community Health. Llámanos al 708-PILLARS (708-745-5277), o infórmate más en www.PillarsCommunityHealth.org.

Si estás pasando por una crisis, por favor llama al 911 o a nuestra línea de crisis de 24 horas al 708-745-5277 (presiona 1 para inglés/2 para español, luego 3 para Salud Mental).

**En ocasiones, los síntomas de la salud mental pueden manifestarse como síntomas físicos. Es importante siempre hablar con tu médico si piensas que tienes una condición física.*

***Si tienes cualquiera de estos síntomas actualmente, por favor busca ayuda inmediatamente llamando al 911 o nuestra línea de crisis enlistada anteriormente*

Nota: Esta prueba es únicamente para informar y uso de promoción. No sustituye una evaluación profesional, diagnóstico o tratamiento. Adaptado de Psychology Today y Mental Health America screenings.

Pillars Community Health provides health and social services including Medical, Dental, Mental Health and Substance Use Disorder, and Domestic and Sexual Violence Services.

The agency is celebrating its 100th anniversary in 2021.

Learn more at www.PillarsCommunityHealth.org, or call 708-745-5277.