KANE COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH COUNCIL

MESSAGE OF THE MONTH

November 2017

The Association for Individual Development
(630) 966-4000

Aunt Martha's Health & Wellness
(630) 859-6562

Breaking Free (630) 897-1003

Community Crisis Center
(847) 697-2380

Ecker Center for Mental Health
(847) 695-0484

Family Counseling Service of Aurora
(630) 844-2662

Family Service Association
of Greater Elgin Area
(847) 695-3680

Gateway Foundation/Aurora
(630) 966-7400

Greater Elgin Family Care Center
(847) 608-1344

INC Board (630) 892-5456

Kane County Health Department
(630) 208-3801

Lazarus House (630) 587-2144

Linden Oaks Behavioral Health
(630)-646-5200

National Alliance on Mental Illness,
Kane-South, DeKalb, and Kendall Counties
(630) 896-6264

National Alliance on Mental Illness
Kane County North (847) 410-9719

Northwestern Medicine Behavioral Health
(630) 933-4000

Open Door Health Center (847) 695-1093

Presence Mercy Medical Center
(630) 801-2657

Presence St. Joseph Hospital
(847) 931-5521

Renz Addiction Counseling Center
(847) 742-3545

Senior Services Associates (847) 741-0404

TriCity Family Services (630) 232-1070

VNA Health Care (630) 978-9835

Coping with a Negative Political Climate

Over the past few years our country has entered an intense political environment, to the point where it seems inescapable. With constant access to information (misinformation), social media, and a 24/7 news cycle it's nearly impossible to go a day without seeing something about politics. There is no quick fix to the emotions and feelings that go into politics, however, there are some things that you can do to help yourself and others.

First, it is important to avoid fixating on things that are out of your control. That being said, this is not a suggestion that you should detach yourself completely, however, avoiding a fixation can greatly improve your mood and avoid undue stress and anxiety. It is important to take a step back, turn off the television, computer, and/or phone and do something for yourself. Constructive coping skills can include working out, teaching a class, doing a project, volunteering, spending time with your family, or anything that can make a positive change in your life.

It is also important to note that you will come into situations where people at work, family members, and friends may bring up politics, ideas, and views that you may not agree with. These situations can be extra tricky because you do not want to seem rude or get into an argument.

It is important that you think about your emotional state and decide if this is a conversation you want to partake in. It is completely reasonable to politely excuse yourself from the conversation or partake if you and the other person are in the correct mind frame to have a constructive discussion.

Remember to take care of yourself when these feelings arise and do something that has a positive impact on your life and those around you.

Brittany Henning, IL-AWARE Project Manager, East Aurora School District 131

Info Corner

The Kane County Behavioral Health Council website has great resources for schools, youth, and parents and caregivers. The latest addition to the site is a job opportunities page. If you have behavioral health-related job openings, send them to Alexis Katzenbach for posting: KatzenbachAlexis@co.kane.il.us

www.KaneCountyMentalHealth.org

Layperson Guide to Mental Illness

For information on Layperson Guide to Mental Illness click here

To request a presentation, contact Alexis Katzenbach: Katzenbachalexis@co.kane.il.us

KANE COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH COUNCIL

MENSAJE DEL MES

Noviembre 2017

The Association for Individual Development
(630) 966-4000

Aunt Martha's Youth Service Center
(630) 859-6562

Breaking Free (630) 897-1003

Community Crisis Center
(847) 697-2380

Ecker Center for Mental Health Services
(847) 695-0484

Family Counseling Service of Aurora
(630) 844-2662

Family Service Association of Greater Elgin Area
(847) 695-3680

Gateway Foundation/Aurora
(630) 966-7400

Greater Elgin Family Care Center
(847) 608-1344

INC Board (630) 892-5456

Kane County Health Department
(630) 208-3801

Lazarus House (630) 587-2144

Linden Oaks Behavioral Health
(630)-646-5200

National Alliance on Mental Illness, Kane-South, DeKalb, and Kendall Counties
(630) 896-6264

National Alliance on Mental Illness Kane County North (847) 410-9719

Northwestern Medicine Behavioral Health
(630) 933-4000

Open Door Health Center (847) 695-1093

Presence Mercy Medical Center
(630) 801-2657

Presence St. Joseph Hospital
(847) 931-5521

Renz Addiction Counseling Center
(847) 742-3545

Senior Services Associates (847) 741-0404

TriCity Family Services (630) 232-1070

VNA Health Care (630) 978-9835

Hacer Frente a un Clima Político Negativo

En los últimos años, nuestro país ha entrado en un entorno político intenso, hasta el punto de que parece inevitable. Con el acceso constante a la información (desinformación), las redes sociales y un ciclo de noticias las 24 horas, los 7 días de la semana, es casi imposible pasar un día sin ver algo sobre política. No hay una solución rápida a las emociones y sentimientos que entran en la política, sin embargo, hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudarse a sí mismo y a los demás.

En primer lugar, es importante evitar fijarse en cosas que están fuera de su control. Dicho esto, esto no es una sugerencia de que debe separarse por completo, sin embargo, evitar una fijación puede mejorar mucho su estado de ánimo y evitar el estrés y la ansiedad innecesarios. Es importante dar un paso atrás, apagar la televisión, la computadora y / o teléfono y hacer algo por sí mismo. Habilidades de afrontamiento constructivas pueden incluir ejercicio, dando una clase, hacer un proyecto, el voluntariado, pasar tiempo con su familia, o cualquier cosa que pueda hacer un cambio positivo en su vida.

También es importante tener en cuenta que entrará en situaciones en las que las personas que trabajan, los miembros de la familia y los amigos pueden plantear políticas, ideas y puntos de vista con los que no está de acuerdo. Estas situaciones pueden ser muy complicadas porque no quiere parecer grosero o meterse en una discusión. Es importante que piense sobre su estado emocional y decida si esta es una conversación en la que desea participar. Es completamente razonable excusarse cortésmente de la conversación o participar si usted y la otra persona están en el marco mental correcto para tener una discusión constructiva.

Recuerde que debe cuidar de sí mismo cuando surgen estos sentimientos y hacer algo que tiene un impacto positivo en su vida y quienes le rodean.

Brittany Henning, Gerente de Proyecto
IL-AWARE, East Aurora School District 131

Esquina de la información

El sitio web del Consejo de Salud Comportamiento del Condado de Kane tiene excelentes recursos para las escuelas, los jóvenes y los padres y cuidadores. La última adición al sitio es una página de oportunidades de trabajo. Si tiene ofertas de trabajo relacionadas con la salud del comportamiento, enviarlos a Alexis Katzenbach para su publicación:KatzenbachAlexis@co.kane.il.us

www.KaneCountyMentalHealth.org

La Guía para el Público General Sobre Enfermedad Mental

Para información acerca de la Guía para el Público General sobre Enfermedad Mental presione aquí. Para solicitar una presentación, contacte a Alexis Katzenbach: Katzenbachalexis@co.kane.il.us