

NO ME SIENTO BIEN EMOCIONAL O MENTALMENTE

¿Dónde y cómo puedo buscar ayuda?

SOLO QUIERO INFORMACIÓN



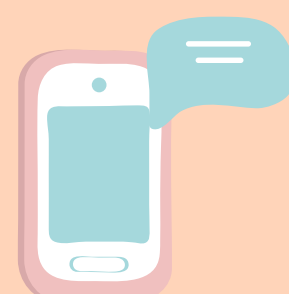
• Teléfonos de asistencia gratuitos

- 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.

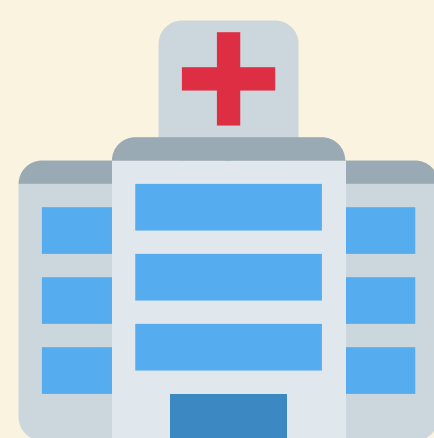
NECESITO AYUDA PROFESIONAL ESPECIALIZADA

• 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.