

We Are More Than Our Mental Illness

Stories of Recovery and Resilience in our Community

In every neighborhood, behind every door, there are extraordinary individuals facing the challenges of serious mental illness with courage and determination. They are not defined by their conditions, rather it is just one piece of who they are. They are **moms, dads, business owners, students, and community leaders.**



Don

Don is a dedicated individual with a passion for giving back to his community and a deep commitment to his roles as a father, husband, brother, and son. He is extremely active within his community, serving as a baseball coach, as well as occupying multiple roles within the mental health field.

“People with mental health challenges are people too.”
– Don, Riverside County Resident

Pedro

Pedro considers himself a servant at heart, whether that be at work, at home, within the community, or with people in recovery, helping others is what fills his cup. He enjoys a good cup of tea, reading, and journaling every day. It is the little things that bring him joy and his journey through recovery has led him to appreciate and acknowledge these things more.

“Just because I experience the world in a different way does not make me different than you.”
– Pedro, Riverside County Resident

Ashley

With the help of medication and therapy, Ashley has gone on to have a successful career maintaining two jobs, while also being a good mother and present with her two children. She still loves to exercise and enjoys doing things that fulfill her soul like traveling and teaching her kids new things.

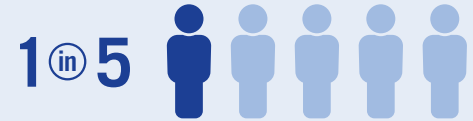
“Just because you have a mental illness, doesn't mean that is all your life is. There's so much more to life than just my mental health. I wish people in our community were less judgmental.”
– Ashley, Riverside County Resident

View community member stories and more at Up2Riverside.org/Stand-Up-To-Stigma



Understanding Mental Health

Anyone can have mental health challenges, regardless of age, sex, race, or economic status. In fact, **1 in 5** adult Riverside residents are affected by mental illness.



There are many kinds of mental health disorders – depression, anxiety, schizophrenia, bipolar disorder, and others – and while we don't know all the causes, we do know that they are highly treatable.

With treatment and support, **70-90%** of people with a mental health challenge report reduced symptoms and improved quality of life.



It's Up to Us to make a difference in our community by learning about mental health and offering support and acceptance.

Learn more about mental health at Up2Riverside.org



Up2Riverside.org



Somos más que nuestra enfermedad mental

Historias de recuperación y resiliencia en nuestra comunidad

En cada vecindario, detrás de cada puerta, hay personas extraordinarias que enfrentan los desafíos de las enfermedades mentales graves con valentía y determinación. No están definidas por sus afecciones, sino que estas son solo una parte de quiénes son. Son **madres, padres, empresarios, estudiantes y líderes comunitarios.**



Don

Don es una persona entusiasta, apasionada por contribuir a su comunidad y tiene un profundo compromiso con su papel de padre, esposo, hermano e hijo. Es extremadamente activo dentro de su comunidad, donde es entrenador de béisbol y desempeña varias funciones en el campo de la salud mental.

“Las personas con problemas de salud mental también son personas”.
– Don, residente del condado de Riverside

Pedro

Pedro se considera un servidor de corazón, ya sea en el trabajo, en el hogar, dentro de la comunidad o con personas en recuperación. Ayudar a los demás es lo que lo hace sentir completo. Disfruta de tomar una buena taza de té, leer y escribir un diario todos los días. Son las pequeñas cosas las que le dan alegría y su camino a través de la recuperación lo ha llevado a apreciar y reconocer más estas cosas.

“El hecho de que experimente el mundo de una manera diferente no me hace diferente a ti”.
– Pedro, residente del condado de Riverside

Ashley

Con la ayuda de medicamentos y terapia, Ashley ha tenido una carrera exitosa manteniendo dos trabajos y siendo una buena madre presente de sus dos hijos. Le encanta hacer ejercicio y disfruta de hacer cosas que llenen su alma, como viajar y enseñarles cosas nuevas a sus hijos.

“El hecho de tener una enfermedad mental no significa que sea de esa manera toda la vida. Hay mucho más en la vida que solo la salud mental. Desearía que la gente de nuestra comunidad juzgara menos”.
– Ashley, residente del condado de Riverside

Vea historias de miembros de la comunidad y más en Up2Riverside.org/es/Stand-Up-To-Stigma/



Comprensión de la salud mental

Cualquiera puede tener problemas de salud mental, independientemente de su edad, sexo, raza o situación económica. De hecho, **1 de cada 5** residentes adultos de Riverside padece una enfermedad mental.



Hay muchos tipos de trastornos de salud mental (depresión, ansiedad, esquizofrenia, trastorno bipolar y otros) y, aunque no conocemos todas las causas, sí sabemos que son muy tratables.

Con tratamiento y apoyo, entre el **70 %** y el **90 %** de las personas con problemas de salud mental informan una reducción de los síntomas y una mejor calidad de vida.



Depende de Nosotros marcar la diferencia en nuestra comunidad mediante el aprendizaje sobre salud mental y el ofrecimiento de apoyo y aceptación.

Obtenga más información sobre salud mental en MenteSaludableRiverside.org



MenteSaludableRiverside.org

