

10 de octubre de 2023

## Día Mundial de la Salud Mental: Ministro Williams

### El ministro de Salud Mental y Adicciones, Dan Williams, emitió la siguiente declaración con motivo del Día Mundial de la Salud Mental:

"La salud mental y el bienestar de los habitantes de Alberta es una alta prioridad para nuestro gobierno. No podemos pasar por alto la importancia de la prevención, ya que las enfermedades mentales afectan a personas de todas las edades, orígenes y circunstancias. Apoyamos el diálogo abierto y proporcionamos recursos para asegurar que todos los habitantes de Alberta puedan obtener la ayuda que necesitan.

"Hay muchos pasos que una persona puede dar para apoyar su bienestar mental, ya sea pasando tiempo al aire libre, reduciendo el tiempo frente a una pantalla, rezando o conectando con familiares y amigos. Cada paso es importante y todo en conjunto puede marcar una gran diferencia.

"Si está teniendo dificultades, sepa que hay ayuda disponible. Counselling Alberta ofrece servicios de asesoramiento virtual asequibles para los habitantes de Alberta de cualquier edad. Asimismo, puede llamar o enviar un mensaje de texto al 211 a cualquier hora del día para conectar con programas y servicios de su comunidad.

"Cada uno de los habitantes de Alberta que padezca una enfermedad mental o desafíos de salud mental se merece la oportunidad de recuperarse. Por eso seguimos invirtiendo para aumentar las ayudas y los servicios en toda la provincia, especialmente para los habitantes de Alberta más jóvenes.

"En el Día Mundial de la Salud Mental, tómese un tiempo para pensar en cómo puede mejorar su salud mental y las formas en que puede apoyar a sus allegados".

### Información relacionada

- [Counselling Alberta](#)
- [211 Alberta](#)