

MEDICATION AND/OR NUTRITION FOR MENTAL HEALTH

Miguel Angel Medina, LCSW-R
Associate Director of Behavioral Health
at Morris Heights Health Center

MEDICAMENTOS Y / O NUTRICIÓN PARA LA SALUD MENTAL

What should I do?

¿Que debería hacer?

**WHAT KINDS OF THINGS ARE YOU HEARING?
¿QUÉ TIPO DE COSAS ESTÁS ESCUCHANDO?**

WHAT KINDS OF THINGS ARE YOU HEARING? ¿QUÉ TIPO DE COSAS ESTÁS ESCUCHANDO?

- ✘ Your child is disruptive in class
- ✘ Your child is too active
- ✘ Your child needs medication
- ✘ Su hijo es disruptivo en clase
- ✘ Su hijo es demasiado activo
- ✘ Su hijo necesita medicamentos

**WHY I DON'T SEEK HELP?
¿POR QUÉ NO BUSCO AYUDA?**

WHY I DON'T SEEK HELP? ¿POR QUÉ NO BUSCO AYUDA?

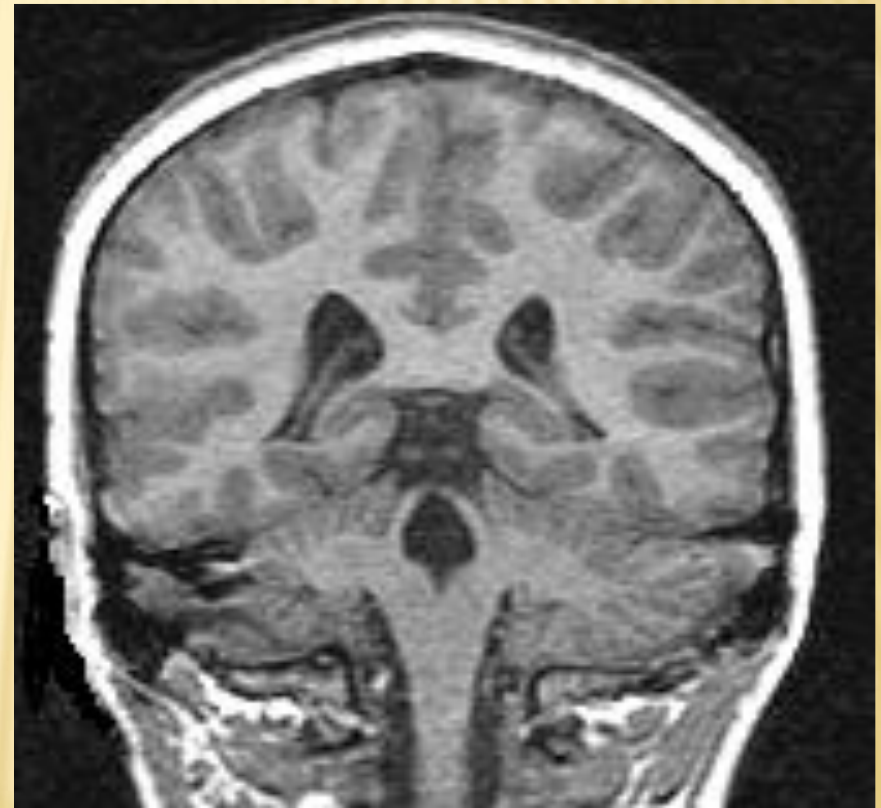
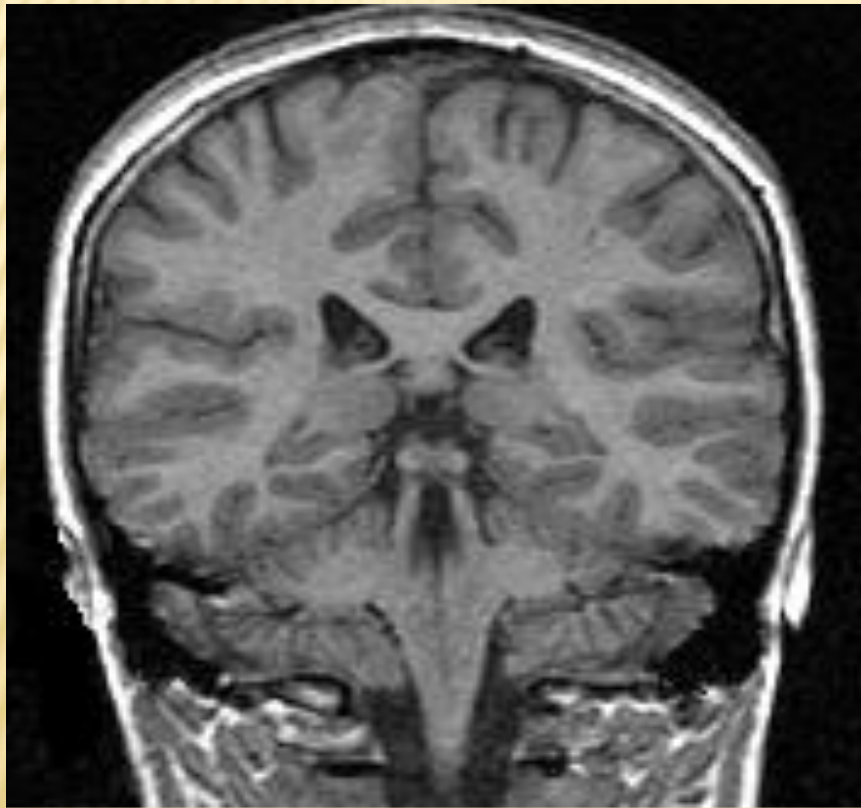
- ✘ I don't have time – I work two jobs.
- ✘ There is nothing wrong with my Child.
- ✘ I don't want him to be labeled a problem as he won't be treated right.
- ✘ I don't want him on medications.
- ✘ No tengo tiempo - Tengo dos trabajos
- ✘ No hay nada malo con mi hijo.
- ✘ No quiero que él sea etiquetado como un problema, así que no será tratado derecha.
- ✘ No lo quiero en medicamentos.

Multiple trauma can slow down the ability to process information.
El trauma múltiple puede retrasar la capacidad de procesar la información.

EFFECTS OF TRAUMA ON THE BRAIN **EFFECTOS DEL TRAUMA EN EL CEREBRO**

TRAUMATIZED CHILD VS. HEALTHY CHILD

NIÑO TRAUMATIZADO EN COMPARACIÓN CON NIÑO SANO



CAN FOOD AFFECT YOUR MENTAL HEALTH?
¿PUEDEN LOS ALIMENTOS AFECTAR SU SALUD
MENTAL?

3 WAYS DIET IMPACTS YOUR MENTAL HEALTH.

3 MANERAS DIETA AFECTA SU SALUD MENTAL.

- ✘ It's crucial for brain development.
- ✘ It puts the brain into grow mode.
- ✘ It fills the gut with healthy bacteria.
- ✘ Es crucial para el desarrollo del cerebro.
- ✘ Pone el cerebro en modo de crecimiento.
- ✘ Se llena el intestino con bacterias sanas.

EFFECTS OF NUTRIENTS ON BRAIN FUNCTION

EFECTOS DE LOS NUTRIENTES EN LA FUNCIÓN CEREBRAL

- × Internal Signals
- × Vagal Nerve Stimulation
- × Gut Hormones
- × Energy Metabolism
- × Energy Homeostasis
- × Omega-3 Fatty Acids
- × Señales internas
- × Estimulación del nervio vagal
- × Hormonas intestinales
- × Metabolismo energético
- × Homeostasis Energética
- × Ácidos Grasos, Omega-3

INTERNAL SIGNALS/SEÑALES INTERNAS

- ✘ Direct relationship between availability of food and size of brain.
- ✘ Larger brains associated with cooking skills, access to food, energy saving and upright walking and running.
- ✘ Life style factors like diet and exercise can effectively be used to reduce symptoms of depression, schizophrenia and bipolar disorders.
- ✘ Relación directa entre la disponibilidad de alimentos y el tamaño del cerebro.
- ✘ Cerebros más grandes asociados con habilidades culinarias, acceso a alimentos, ahorro de energía y caminar y correr en posición vertical
- ✘ Factores de estilo de vida como la dieta y el ejercicio pueden ser efectivamente utilizados para reducir los síntomas de depresión, esquizofrenia y trastornos bipolares

VAGAL NERVE STIMULATION/ESTIMULACIÓN DEL NERVIO VAGAL

- ✘ Monitoring release of enzymes and food absorption.
- ✘ Improving digestion reduces symptoms of depression
- ✘ Control de liberación de enzimas y absorción de alimentos.
- ✘ Mejorar la digestión reduce los síntomas de depresión

GUT HORMONES

HORMONAS INTESTINALES

- ✘ Leptin, ghrelin, glucagon-like Peptide 1 and insulin influence emotion and cognition.
- ✘ Being over-weight with a dysfunctional Leptin can contribute to long-term depression.
- ✘ La leptina, la grelina, el péptido 1 similar al glucagón y la insulina influyen en la emoción y la cognición.
- ✘ El exceso de peso con un leptina disfuncional puede contribuir a la depresión de larga duración.

FROM ENERGY METABOLISM TO COGNITION DEL METABOLISMO ENERGÉTICO A LA COGNICIÓN

- ✘ Brain uses more energy than the rest of the body
- ✘ Mechanism to transfer energy from food to neurons is likely affected
- ✘ Management of energy in neurons affects cognitive process
- ✘ El cerebro usa más energía que el resto del cuerpo
- ✘ Mecanismo para transferir energía de los alimentos a las neuronas está probablemente afectada
- ✘ El manejo de la energía en las neuronas afecta el proceso cognitivo

Your Brain on Food
Su cerebro en los alimentos

NUTRITIONAL PSYCHIATRY
PSIQUIATRÍA NUTRICIONAL

YOUR BRAIN ON FOOD

SU CEREBRO EN LOS ALIMENTOS

- ✘ Your brain is always on taking care of all aspects of your body
- ✘ Like a car it needs fuel
- ✘ Like a car it does not work well if it get the wrong fuel
- ✘ If you don't have good food there are consequences to be expected.
- ✘ Su cerebro siempre se ocupa de todos los aspectos de su cuerpo
- ✘ Como un coche necesita combustible
- ✘ Como un coche que no funciona bien si consigue el combustible equivocado
- ✘ Si usted no tiene buena comida hay consecuencias que cabe esperar.

HOW THE FOOD YOU EAT AFFECTS YOU CÓMO EL ALIMENTO QUE USTED COME LE AFECTA

- ✘ Serotonin regulates sleep, appetite, mediates mood and inhibits pain
- ✘ Serotonin is produced in the gastrointestinal tract
- ✘ The gastrointestinal tract is lined with millions of nerves to help digestion and is also affected by your mood
- ✘ La serotonina regula el sueño, el apetito, media el estado de ánimo e inhibe el dolor
- ✘ La serotonina se produce en el tracto gastrointestinal
- ✘ El tracto gastrointestinal es la línea con millones de nervios para ayudar a la digestión y también afectados por su estado de ánimo

WHAT DOES THIS MEAN TO YOU? ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA USTED?

- ✘ Pay attention to how different food affect you; even the following day.
- ✘ Cut out processed foods and sugar.
- ✘ Eat clean food
- ✘ Eat kimchi, miso, sauerkraut, pickles or kombucha,
- ✘ Preste atención a cómo los diferentes alimentos le afectan; Incluso el día siguiente.
- ✘ Cortar los alimentos procesados y el azúcar.
- ✘ Coma alimentos limpios.
- ✘ Coma kimchi, miso, chucrut, pepinillos o kombucha,

Too much sugar causes metabolic dysfunction.
Demasiado azúcar causa disfunción metabólica.

HOW DOES SUGAR AFFECT US? ¿CÓMO NOS AFECTA EL AZÚCAR?

EFFECTS OF SUGAR

EFECTOS DEL AZÚCAR

- ✗ weight gain
 - ✗ abdominal obesity
 - ✗ decreased HDL
 - ✗ increased LDL
 - ✗ elevated blood **sugar**
 - ✗ elevated triglycerides
 - ✗ high blood pressure
 - ✗ increases your uric acid levels.
- ✗ Aumento de peso
 - ✗ obesidad abdominal
 - ✗ disminución de HDL
 - ✗ aumento de LDL
 - ✗ aumento de azúcar en la sangre
 - ✗ triglicéridos elevados
 - ✗ presión arterial alta
 - ✗ Aumenta sus niveles de ácido úrico.

DIAGNOSING

- ✘ A person's mind is not like diagnosing a mechanical issue
- ✘ We look at:
 - + Symptoms
 - + Duration
 - + Onset
 - + What has been normal
 - + Family history
- ✘ There are assessment tools which are also used



TREATMENT

- ✘ Bandages are not visible
- ✘ We use:
 - + Individual Psychotherapy
 - + Play Therapy
 - + Group Therapy
 - + Collateral Session
 - + Family Therapy
 - + Medication Therapy
- ✘ Collaboration with:
 - + Medial provider
 - + School personnel
 - + Others



MORRIS HEIGHTS HEALTH CENTER

Miguel Angel Medina, LCSW-R
Associate Director of Behavioral Health
at Morris Heights Health Center
Cell: 347-758-0121