



National Minority Mental Health Awareness Month recognizes individuals who identify as a minority and have a mental illness. The National Alliance on Mental Illness maintains that mental health does not discriminate based on race, gender, or cultural background. This month is officially recognized as the Bebe Moore Campbell National Minority Mental Health Awareness Month and was established in 2008 to fulfill two missions:

- Improve access to mental health treatment/services & promote public awareness of mental illness
- Name a month as the Bebe Moore Campbell National Minority Mental Health Awareness Month to enhance public awareness of mental illness and mental illness among minorities (NAMI, 2021)

This month is named after the co-founder of NAMI Urban Los Angeles. She was an author and advocate of the minority mental health month initiative. Her primary focus has been on Black communities in the Los Angeles area, but given her advocacy within minority mental health, she has served a diverse population of individuals. Beyond her work at NAMI, Moore has written several children's books and novels about mental illness that have won the NAMI Outstanding Literature Award. Her focus on minority mental health continues to promote change and awareness. Moore recognized that mental health is associated with stigma, and in minority populations.

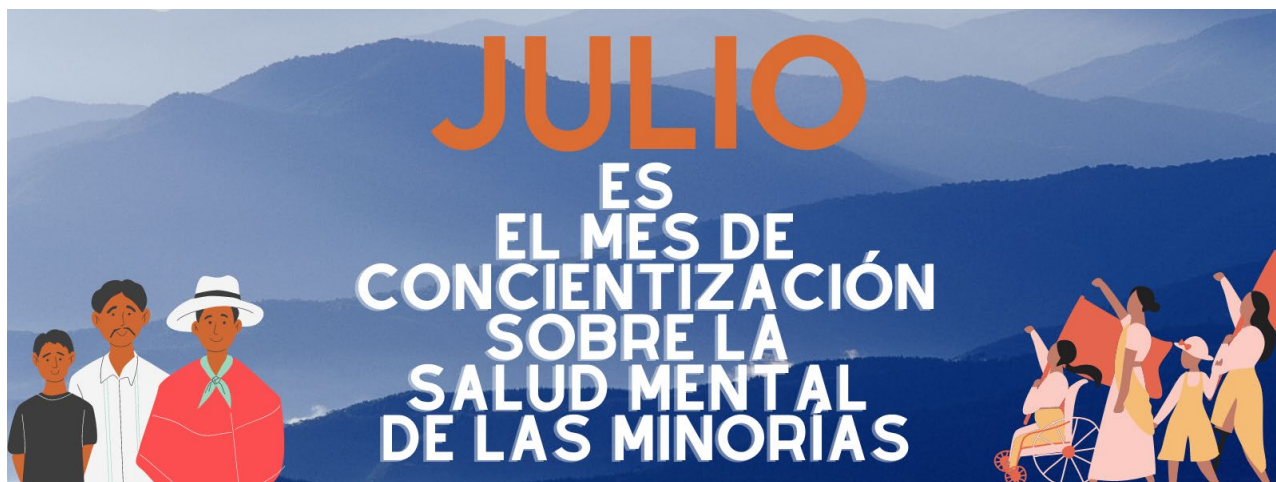
In addition to stigma towards mental health and identity, marginalized communities have difficulty finding resources and affordable treatment for their mental illnesses. In minority populations, primary care facilities are the first point of treatment-seeking behaviors (O'Loughlin et al., 2019). However, these facilities often cannot provide a holistic approach to healthcare and resort to pharmacotherapy for mental illnesses. O'Loughlin and colleagues address the Integrative Behavioral Healthcare model that expands health care services to underserved minority populations. This model of healthcare is cost-efficient and provides adequate care for those who have otherwise been neglected. Additionally, the model provides support for families and friends of those impacted by mental illness. The integrative model of treatment allows individuals who are struggling with mental illnesses to become more productive in their

professional and personal lives. Overall, the integrative model enhances the mental and physical health of these individuals and provides relief to families serving as a primary source of support.

Integrative Behavioral Healthcare is more efficient than previous models because patients can see doctors with whom they are comfortable and feel safe disclosing their personal experiences. Minority populations face stigma towards both their mental health and their identity producing what is known as minority stress. Feeling isolated from two aspects of identity creates dissent towards self and interpersonal relations and reduces the likelihood of individuals' help-seeking behaviors and disclosing their experiences to health professionals (Cheng et al., 2013). This month destigmatizes mental health in minority populations, denouncing discrimination while addressing a common experience and allowing individuals to seek treatment for their mental illnesses. Overall, minority mental health month is a period to recognize how identities intersect and affect our experiences with mental health.

Resources:

- Cheng, H.L., Kwan, K.L. K., & Sevig, T. (2013). Racial and ethnic minority college students' stigma associated with seeking psychological help: Examining psycho-cultural correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 98–111
- O'Loughlin, K., Donovan, E., Radcliff, Z., Ryan, M., & Rybarczyk, B. (2019). Using Integrated Behavioral Healthcare to Address Behavioral Health Disparities in Underserved Populations. *American Psychological Association*, 5(4), 374–389.
- NAMI National (2021). Bebe Moore Campbell National Minority Mental Health Awareness Month. NAMI: National Alliance on Mental Illness. Nami.org.



El mes nacional de concientización sobre la salud mental de las minorías reconoce a las personas que se identifican como minorías y tienen una enfermedad mental. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) mantiene que la salud mental no discrimina por motivos de raza, género o antecedentes culturales. Este mes se reconoce oficialmente como el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías de Bebe Moore Campbell y se estableció en 2008 para cumplir dos misiones:

- Mejorar el acceso a tratamientos y servicios de salud mental y promover la conciencia pública sobre las enfermedades mentales.
- Nombra un mes como el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías de Bebe Moore Campbell para mejorar la conciencia pública sobre las enfermedades mentales y las enfermedades mentales entre las minorías (NAMI, 2021)

Este mes lleva el nombre del cofundador de NAMI Urban Los Ángeles. Fue autora y defensora de la iniciativa del mes de la salud mental de las minorías. Su enfoque principal ha estado en las comunidades negras en el área de Los Ángeles, pero dada su defensa dentro de la salud mental de las minorías, ha servido a una población diversa de individuos. Más allá de su trabajo en NAMI, Moore ha escrito varios libros y novelas para niños sobre enfermedades mentales que han ganado el Premio de Literatura Sobresaliente de NAMI. Su enfoque en la salud mental de las minorías continúa promoviendo el cambio y la conciencia. Moore reconoció que la salud mental está asociada con el estigma y en poblaciones minoritarias.

Además del estigma hacia la salud mental y la identidad, las comunidades marginadas tienen dificultades para encontrar recursos y un tratamiento asequible para sus enfermedades mentales. En las poblaciones minoritarias, los centros de atención primaria son el primer punto de las conductas de búsqueda de tratamiento (O'Loughlin et al., 2019). Sin embargo, estas instalaciones a menudo no pueden proporcionar un enfoque holístico de la atención médica y recurren a la farmacoterapia para las enfermedades mentales. O'Loughlin y sus colegas abordan el modelo Integrative Behavioral Healthcare que amplía los servicios de atención médica a las poblaciones minoritarias desatendidas. Este modelo de atención médica es rentable y brinda una atención adecuada a quienes de otro modo han sido desatendidos. Además, el modelo brinda apoyo a las familias y amigos de las personas afectadas por enfermedades mentales. El modelo integrador de

tratamiento permite a las personas que luchan con enfermedades mentales ser más productivas en su vida profesional y personal. En general, el modelo integrador mejora la salud física y mental de estas personas y brinda alivio a las familias que sirven como fuente principal de apoyo.

La atención integral de la salud conductual es más eficiente que los modelos anteriores porque los pacientes pueden ver a médicos con los que se sienten cómodos y seguros al revelar sus experiencias personales. Las poblaciones minoritarias se enfrentan al estigma tanto de su salud mental como de su identidad, lo que produce lo que se conoce como estrés minoritario. Sentirse aislado de dos aspectos de la identidad crea disensión hacia uno mismo y las relaciones interpersonales y reduce la probabilidad de que los individuos tengan comportamientos de búsqueda de ayuda y revelen sus experiencias a los profesionales de la salud (Cheng et al., 2013). Este mes desestigmatiza la salud mental en las poblaciones minoritarias, denunciando la discriminación mientras aborda una experiencia común y permite que las personas busquen tratamiento para sus enfermedades mentales. En general, el mes de la salud mental de las minorías es un período para reconocer cómo las identidades se cruzan y afectan nuestras experiencias con la salud mental.

Recursos:

- Cheng, H.L., Kwan, K.L. K., & Sevig, T. (2013). Racial and ethnic minority college students' stigma associated with seeking psychological help: Examining psycho-cultural correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 98–111
- O'Loughlin, K., Donovan, E., Radcliff, Z., Ryan, M., & Rybarczyk, B. (2019). Using Integrated Behavioral Healthcare to Address Behavioral Health Disparities in Underserved Populations. *American Psychological Association*, 5(4), 374–389.
- NAMI National (2021). Bebe Moore Campbell National Minority Mental Health Awareness Month. NAMI: National Alliance on Mental Illness. Nami.org.