

## Dealing with Emotional Pain

*It's Okay to Not Be Okay*



While emotional pain is frequently dismissed as less serious than physical pain, it is critical that it be taken seriously. Negative emotions warn us that something is wrong or dangerous and force us to cope. However, what nature intended as a warning signal can backfire when we avoid them, push them down, numb them, or use unhealthy coping strategies that temporarily push them aside. Call or text 988 for free and confidential support for those in distress.

---

There is No Shame in talking about your mental health and asking for help. Mayor John Bradberry signed a proclamation on September 12<sup>th</sup> for Johns Creek to be a No Shame Community. Click here to see the city council meeting: <https://vimeo.com/749686470>

The No Shame Movement asks people to:

- Understand that addiction is a disease and eliminate the stigma
- Commit to learning more about the disease of addiction and mental health challenges that contribute to it
- Encourage individuals to seek help and treatment
- Support people in recovery on their journey

Join the No Shame movement by taking the No Shame Pledge here:

<https://onenorthfulton.org/join-the-noshame-movement/>

**The Awkward Conversations are the Ones You Don't Have...Start Talking Today!**



If you are interested to learn more, suggest topics, and/or be involved please email [onejohnscreek@pathways2life.org](mailto:onejohnscreek@pathways2life.org) or check our website [www.onejohnscreek.org](http://www.onejohnscreek.org).

Follow us on Facebook @onejohnscreek for additional information.

## Lidiar con el dolor emocional

*Está bien no estar bien*



Si bien el dolor emocional con frecuencia se descarta como menos grave que el dolor físico, es fundamental que se tome en serio. Las emociones negativas nos advierten que algo está mal o es peligroso y nos obligan a sobrellevarlo. Sin embargo, lo que la naturaleza pretendía como una señal de advertencia puede ser contraproducente cuando los evitamos, los empujamos hacia abajo, los adormecemos o usamos estrategias de afrontamiento poco saludables que los hacen a un lado temporalmente. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener apoyo gratuito y confidencial para aquellos en peligro.

---

No hay vergüenza en hablar de su salud mental y pedir ayuda. El alcalde John Bradberry firmó una proclamación el 12<sup>de</sup> septiembre para que Johns Creek sea una comunidad sin vergüenza. Haga clic aquí para ver la reunión del consejo de la ciudad: <https://vimeo.com/749686470>

El Movimiento Sin Vergüenza pide a la gente que:

- Entender que la adicción es una enfermedad y eliminar el estigma
- Comprometerse a aprender más sobre la enfermedad de la adicción y los desafíos de salud mental que contribuyen a ella
- Animar a las personas a buscar ayuda y tratamiento
- Apoyar a las personas en recuperación en su viaje

Únase al movimiento “No Shame” (sin vergüenza) asumiendo el Compromiso “No Shame” aquí: <https://onenorthfulton.org/join-the-noshame-movement/>

**¡Las conversaciones incómodas son las que no tienes... Comience a hablar hoy!**



Si está interesado en obtener más información, sugerir temas y / o participar, envíe un correo electrónico a [onejohnscreek@pathways2life.org](mailto:onejohnscreek@pathways2life.org) o consulte nuestro sitio web [www.onejohnscreek.org](http://www.onejohnscreek.org). Síguenos en Facebook @onejohnscreek para obtener información adicional.