

¡Obtenga Ayuda!

Prevención del Suicidio, Apoyo para la Salud Emocional y Mental
Actualizado Junio 2021

Una guía de recursos

Para las comunidades en y alrededor del Condado Blaine, Idaho

Disponible por internet en la página stlukesonline.org/gethelp

Tabla de Contenido

Un Mensaje a Nuestra Comunidad	3
Datos de la Enfermedad Mental	4
Indicaciones y Síntomas	5
Esta bien pedir ayuda	6
Factores de Riesgo y Señales de Advertencia	7
Ayuda de Emergencia las 24 horas para la Salud Mental	8
El Tratamiento	9
Recursos para la Adicción y el abuso de sustancias.....	10
Otros Servicios de Apoyo	12
Consideraciones Alternativas	15
Guía Rápida	15

Foto de portada cortesía de Nils Ribí



“La enfermedad mental, en sus múltiples formas, es solo una enfermedad, no un motivo de vergüenza. Hay tratamientos...y hay esperanza.”

~ Steve Gannon

En caso de emergencia, llama al 911

cuidado

Un Mensaje a Nuestra Comunidad



La enfermedad mental puede ser aguda o crónica, de largo o corto plazo, y puede variar en intensidad, causas y síntomas. **La ayuda** para cualquier problema de salud mental debe alentarse, y hay muchos recursos disponibles en los alrededores de nuestra comunidad.

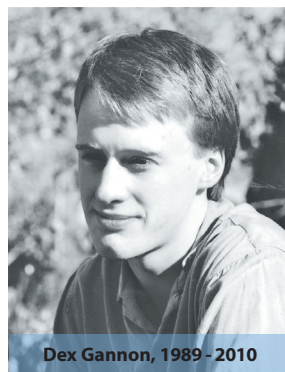
Como muchas enfermedades, **la prevención y la intervención temprana** pueden reducir el impacto de las condiciones de la salud mental. Los síntomas de las enfermedades mentales a menudo pueden ser dolorosos y desconcertantes.

Pero **hay esperanza**. Y hay ayuda. Esta guía puede ser un buen lugar para empezar.

Este libro está dedicado a Dex Gannon y su familia. Dex creció en el Valle Wood River, asistió a nuestras escuelas, fue participante de nuestro programa de deportes y escaló las montañas. A la temprana edad de 21, Dex terminó su vida por medio del suicidio como resultado de la enfermedad mental.

Su familia ha creado la primera versión de la guía de recursos *Obtenga Ayuda* como una manera de informar a nuestra comunidad sobre la enfermedad mental, para ayudar a crear una cultura que aborda la necesidad de atención y comprensión de cuando alguien enfrenta problemas de la salud mental y a trabajar como comunidad para conectar a personas y familias a los recursos y el apoyo disponible.

Este libro tiene información sobre muchos recursos que abordan o tratan la salud mental en nuestra comunidad. Sin embargo, puede haber algunos que no están incluidos, o recursos que pueden cambiar después de esta publicación. Si no encuentra lo que necesita, St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad le ayudara a explorar sus opciones. Llámenos al 208-727-8733.



Dex Gannon, 1989 - 2010

esperanza

Datos de la Enfermedad Mental

Las enfermedades mentales son condiciones médicas que interrumpen el pensamiento, sentimiento, humor, la habilidad para relacionarse con otros y el funcionamiento diario de una persona.

Así como la diabetes, el asma y la epilepsia son afecciones que pueden manejarse a menudo con el cuidado adecuado, las enfermedades mentales son enfermedades que también pueden ser tratadas y gestionadas.

Las buenas noticias sobre las enfermedades mentales es que la recuperación es posible.

Enfermedades mentales graves son la depresión mayor, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), trastorno de pánico, estrés postraumático, trastornos de la alimentación y trastorno límite de personalidad.

Pero la salud mental también puede verse afectada por situaciones y sucesos a lo largo de la vida que causan una interrupción en la capacidad de pensar, sentir o función en la vida cotidiana. Esta interrupción puede ser temporal o a largo plazo, leve o grave.

La enfermedad mental puede afectar a personas de cualquier edad, raza, religión o ingresos.

La enfermedad mental no es el resultado de una debilidad personal, la falta de carácter, o mala educación.

La enfermedad mental es tratable. La mayoría de la gente diagnosticada con una enfermedad mental grave, puede experimentar alivio de sus síntomas participando activamente en un plan de tratamiento individual.

Una crisis de salud mental se considera una emergencia. Por favor llame al 911 si usted o alguien se encuentran en crisis.





Indicaciones y síntomas de una enfermedad mental pueden incluir:

- Sentimientos de depresión o tristeza que son desproporcionados en relación con circunstancias en duración, intensidad o expresión
- Retiro o Pérdida de interés por amigos y familiares o actividades
- Fuertes sentimientos de ira o rabia
- Abuso de alcohol o drogas
- Sentimientos de estar atrapado, como que no hay salida
- Exhibir cambios en la personalidad
- Exponer acciones que son impulsivos o imprudentes
- Cambios en patrones de sueño
- Disminución de rendimiento en el trabajo o escuela
- Sentimientos excesivos de vergüenza o culpabilidad
- Sentimientos de extremas altas y bajas
- Temor excesivo, preocupaciones, ansiedad, pánico o desesperanza

Si desea asistencia navegando a través de recursos, St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad puede ayudarle. **Por favor llame al 208-727-8733**

Vamos a Hablar

Si usted tiene, o piensa que podría tener un problema de salud mental, hablando con alguien podría ser el primer paso a la recuperación.

Si alguien que usted conoce tiene, o cree poder tener, un problema de salud mental, hablando del problema podría ayudarle a obtener la atención que necesita.

Cuando cree que algo malo está pasando... con usted, con un amigo, con un colega, con un compañero de trabajo, o con cualquier persona...

Pregunte. Hable. Escuche. Infórmese sobre los servicios y recurso. Obtenga ayuda.

Haga todo lo que sea necesario. Podría estar salvando una vida.

curación

Esta bien pedir Ayuda

Si usted o alguien que conoce necesitan servicios de emergencia de salud mental, llame al 911



St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad

208-727-8733 | stlukesonline.org

1450 Aviation Drive, Suite 200, Hailey

Proporciona información y referencias para las necesidades de la salud mental. El personal le ayudara a conectarse con profesionales de la salud incluyendo a psiquiatras, médicos, consejeros licenciados, agencias de servicios sociales, servicios de emergencia, y otros recursos. Los servicios para salud mental incluyen:

- Psiquiatría y referencias de consejería para la salud mental, referencias de asesoramiento y recursos de abuso de sustancias, recursos comunitarios y apoyo financiero
- Exámenes de salud mental gratuitos
- Conexiones a programas y clases de aptitud y bienestar
- Charlas de educación de salud, eventos y exámenes destinados a promover el bienestar la salud en general
- Ayuda financiera para consejería, recetas médicas y otras necesidades urgentes

St. Luke's Clinic – Servicios para la Salud Mental

208-727-8970 | stlukesonline.org

1450 Aviation Drive, Suite 202, Hailey, 83333

Se ofrecen servicios psiquiátricos y de consejería, para adolescentes y adultos. Hable con su proveedor de salud sobre una recomendación.

Clínicas de St. Luke's

Muchos de los médicos de St. Luke's están capacitados para tratar a los pacientes con problemas de salud mental. Pida a su doctor de cabecera ayuda o una recomendación.

“8 de cada 10 personas considerando el suicidio dan alguna señal de sus intenciones.” ~ Mental Health America

Factores de Riesgo y Señales de Advertencia

AYUDA A PREVENIR EL SUICIDIO

SEÑALES DE ADVERTENCIA URGENTE

- Amenazando o hablando de querer morir o lastimar o matar a sí mismo o a otros
- Buscando maneras de matarse a sí mismo mediante la búsqueda de armas de fuego, píldoras u otros medios
- Hablando desesperanzado/a o no tener ninguna razón para vivir
- Hablando o escribiendo de o tener un interés fuera de lo normal en el tema de la muerte, el morir, o suicidio
- Hablando de sentirse atrapado o con dolor insoportable
- Hablando de ser una carga para otros

Las Comunidades tienen un papel importante en ayudar a aquellos que muestran señales de advertencia

FACTORES CLAVES DE RIESGO

- Intentos previos de suicidio
- Depresión severa
- Trastornos de uso de sustancias
- Otros problemas de la salud mental o emocionales
- Dolor crónico
- Estrés postraumático
- Lesión cerebral traumática
- Pérdida reciente, o evento que le hace sentir vergüenza, desesperación o humillación



SI SE ENCUENTRA CON ALGUIEN QUE PARECE ESTAR ANGUSTIADO(A), TRISTE, DEPRIMIDO(A), O EMOCIONALMENTE O MENTALMENTE MAL,

Pregúntele si están bien.

Pregúntele si necesita ayuda.

Ayúdele a encontrar la ayuda que necesita.

No tenga miedo de llamar al 911.

ayuda

Líneas directas de ayudas y recursos las 24-Horas

AA – Alcohólicos Anónimos

WRV Línea de Ayuda las 24 Horas 208-721-0565 | aa.org

Línea directa en Español 208-721-2989

Crisis Center of South Central Idaho

866-737-1128 | crisisidaho.com

570 Shoup Ave W. Twin Falls, ID 83301

El Centro de Crisis Sur Central de Idaho proporciona servicios de emergencia de abuso de sustancias y salud mental para adultos de 18 años y mayores. Los pacientes pueden quedarse hasta 23 horas y 59 minutos y se les proporcionara referencias y conexiones apropiadas a los recursos de la comunidad. Todos los servicios se proporcionan sin costos.

The Crisis Hotline (local)

208-788-3596 | thecrisishotline.org

P.O. Box 939, Ketchum

Llama a cualquier tiempo, para cualquier crisis. 24 horas al día, 7 días a la semana. La Línea Directa de Crisis cuenta con oyentes empáticos y puede proporcionar referencias a programas educativos. Anónimo y confidencial.

Crisis Text Line

¿Está en crisis? Utilice los servicios de la Línea de Texto de Crisis enviando la palabra HELLO en un mensaje de texto al 741741

Idaho Suicide Prevention Lifeline

208-398-HELP (4357) – Llamar o enviar un Texto

No tienes que ser suicida para llamar a la Línea de Vida para la Prevención del Suicidio. Si usted o un ser querido necesitan hablar, llame ahora. Alguien siempre está ahí para usted en el otro extremo de la línea. Ayuda a un ser querido, a un amigo o a usted mismo. Gratis y confidencial.

NAMI – National Alliance on Mental Illness

800-950-NAMI (6264) | namiwrv.org

1050 Fox Acres Road | P.O. Box 95, Hailey

La Alianza Nacional de Salud Mental apoya el bienestar de la salud mental a través de la conciencia comunitaria, la educación, el apoyo, la promoción y el empoderamiento y esfuerzo por cultivar la aceptación de la salud mental, fomentar la inclusión de individuos, familias y amigos, y vincular a los miembros de la comunidad con los recursos locales.



El Tratamiento

St. Luke's Clinic – Mental Health Service

208-727-8970 | stlukesonline.org

1450 Aviation Drive, Suite 202, Hailey

El equipo de Servicios de la Salud Mental proporciona asesoramiento y psiquiatría para un amplio espectro de servicios de salud mental. El tratamiento está disponible para problemas o diagnósticos, incluyendo, pero no limitado a: Trastornos del estado de ánimo, trastorno bipolar, depresión mayor, trastorno de ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de pánico, estrés postraumático, intervención en crisis y adicción. Exámenes de depresión gratuitos de media hora también están disponibles.

St. Luke's Canyon View – Behavioral Health Services

Asistencia de 24-horas 208-814-7900 o 800-657-8000

www.stlukesonline.org | 228 Shoup Ave. West, Twin Falls

Los servicios para pacientes hospitalizados centrados en el bienestar y dedicados a proporcionar experiencias compasivas durante tiempos de inestabilidad psiquiátrica, lo que permite al paciente trabajar estrechamente con un equipo de atención personalizada que incluye al médico de cabecera y a los proveedores de medicamentos. Los psiquiatras, psicólogos, consejeros y enfermeras están capacitados para atender a los pacientes de cualquier edad.

St. Luke's Clinic – Behavioral Health Services

208-814-9100 | stlukesonline.org

228 Shoup Ave. West, Twin Falls

Los Servicios de Salud Conductual incluyen servicios ambulatorios para el tratamiento de adultos para tratar problemas psiquiátricos agudos. Los problemas personales, familiares, psiquiátricos emocionales, de comportamiento y relacionados con la adicción se abordan a través de consejería individual, familiar y de grupo.

Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health and Substance Use Services

Tratamiento de Salud Mental: Adultos 208-736-2177, Niños 208-732-1630

Servicios de Uso de Sustancias: 800-922-3406 | healthandwelfare.idaho.gov

823 Harrison St., Twin Falls

El Estado de Idaho proporciona servicios de salud mental basados en la comunidad en todo el estado. Hay servicios disponibles para adultos, niños y familias que necesitan tratamiento de salud mental. No se negarán los servicios a las personas debido a la incapacidad de pagar. El horario de tarifas de descuento está disponible en función del tamaño de la familia y los ingresos.

Intermountain Hospital

208-377-8400 o 800-321-5984 | intermountainhospital.com

303 North Allumbaugh, Boise

El Hospital Intermountain es un centro de rehabilitación de abuso de sustancias y tratamiento de salud mental para adolescentes y adultos. Proporciona ayuda a aquellos que han luchado con la dependencia de drogas, la adicción y las enfermedades mentales.

State Hospital South

208-785-1200 | healthandwelfare.idaho.gov

700 East Alice, Blackfoot

El Hospital Estatal del Sur ofrece tratamiento psiquiátrico para pacientes hospitalizados y atención de enfermería especializada para los adultos y adolescentes de Idaho con las enfermedades mentales más graves y persistentes. El tratamiento incluye una evaluación, medicamentos, terapia individual y de grupo, educación, recreación y consejería de alta. Acreditación de la Comisión conjunta y certificado por el Centro de Servicios de Medicare y Medicaid.

Terapia y Consejería Privada

Para referencias e información sobre profesionales calificados de la salud mental, incluyendo psiquiatras, psicólogos, consejeros profesionales licenciados, trabajadores sociales y terapeutas comuníquese con St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad al 208-727-8733.

Los recursos y las referencias están disponibles de muchas fuentes tales como un profesional de la salud, NAMI, Hospice, su escuela, iglesia, o empresa u organización de servicios sociales. Muchos proveedores tienen cuotas de escala de descuento o pueden conectarle con programas de asistencia financiera.

Recursos para la Adicción

AA – Alcohólicos Anónimos (AA)

WRV Línea Directa de 24 Horas 208-721-0565 | aa.org

Línea Directa en español 208-721-2989

Una comunidad internacional de hombres y mujeres que han tenido un problema de beber. No es profesional, autosuficiente, multirracial, apolítica, y está disponible casi en todas partes. No hay edad ni requisitos de educación, y está abierto a cualquier persona que quiera hacer algo sobre su problema de beber.

Crisis Center of South Central Idaho

Vea descripción en la página 8

Idaho Department of Health and Welfare Servicios de Uso de Sustancias

Vea descripción en la página 9



MUCHOS EMPRESARIOS OFRECEN PROGRAMAS DE AYUDA A SUS EMPLEADOS LLAMADOS EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAMS (EAPs).

Estos programas ayudan con el costo y referencias a consejería y otros servicios de apoyo. Pregunte a su departamento de recursos humanos sobre los recursos que están disponibles para usted y su familia.

Men's Second Chance Living House

208-481-0182 | msclhouse.org

220 2nd Avenue South | P.O. Box 2398, Hailey

La Casa Hogar de Segunda Oportunidad para Hombres, es una organización sin fines de lucro que proporciona un ambiente de vida sobrio, de apoyo y de hombres para las personas que quieren mantener un estilo de vida limpio y sobrio y avanzar en su camino hacia una vida nueva y mejor.

St. Luke's Canyon View Behavioral Health Services

Servicios para pacientes hospitalizados, vea descripción en la pagina 9

St. Luke's Clinic – Behavioral Health Services

Servicios ambulatorios, vea descripción en la página 9

St. Luke's Clinic – Mental Health Services

Vea descripción en la pagina 9

The Sun Club

thesunclub.org

Proporcionando a individuos, organizaciones y grupos locales de 12 pasos con instalaciones accesibles, libres de drogas y alcohol para reuniones, consejería individual, eventos y recursos gratuitos relacionados con la recuperación. Los horarios de las reuniones se proporcionan en el sitio web.

The Walker Center

800-287-2534 | thewalkercenter.org

Twin Falls: Tratamiento Ambulatorio de Drogas y Alcohol

208-734-4200 | 762 Falls Avenue, Twin Falls

Gooding: Tratamiento Hospitalizado

208-934-4861 | 605 11th Avenue East, Gooding

El enfoque de tratamiento del Walker Center combina la filosofía y los principios incorporados en los programas de 12 pasos con métodos de tratamiento basados en la evidencia. Tratamiento residencial con apoyo médico y administrado clínicamente para el manejo de la abstinencia y la desintoxicación para adultos, y asesoramiento individual y tratamiento ambulatorio para adultos y adolescentes.



Otros Servicios de Apoyo

5B Suicide Prevention Alliance

208-727-8734 | 5balliance.org

La Alianza para la Prevención del suicidio 5B, en colaboración con otros, construye un condado resistente a través de una mayor conciencia, comprensión y acción en torno a la prevención del suicidio. La organización se centra en educar la comunidad sobre el conocimiento y la comprensión de los signos de angustia emocional, al tiempo que promueve y enfatiza la importancia de los hábitos saludables de cada día.

The Advocates

Línea Directa de 24-horas, apoyo, y información

208-788-4191 o 888-676-0066 | theadvocatesorg.org

El propósito de los Advocates' es crear comunidades compasivas libres de abuso emocional y físico. Sirviendo a las personas afectadas por violencia doméstica, agresión sexual y acoso en los condados de Blaine, Camas, Custer y Lincoln, los Advocates ofrecen una amplia variedad de servicios tales como defensa de la administración de casos, capacitación en habilidades para la vida, vivienda, asistencia legal, planificación de seguridad y educación comunitaria. Todos los servicios son gratuitos y confidenciales.



¿QUIERE SER VOLUNTARIO? ¿PUEDES HACER UNA DONACIÓN?

La mayoría de las organizaciones dan la bienvenida y prosperan en el voluntariado y las donaciones. Por favor llame a la organización de su elección para obtener más información sobre cómo participar.

Más de uno en cuatro adultos viven con serios problemas de la salud mental y tienen un problema con el uso de sustancias. Los problemas del uso de sustancias ocurren más a menudo con ciertos problemas de la salud mental incluyendo la depresión, desorden de ansiedad, esquizofrenia y trastornos de la personalidad.

~U.S. Department of Health and Human Services / Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos



Blaine County School District

208-578-5000 | blaineschools.org

118 West Bullion Street, Hailey

El Distrito Escolar del Condado Blaine proporciona profesionales de salud mental capacitados para apoyar el éxito académico, social y emocional de los estudiantes. Su objetivo es minimizar o aliviar las barreras que interfieren con la educación de un estudiante proporcionando una multitud de servicios directos e indirectos a todos los estudiantes, familias y personal escolar.

Blaine County Veteran Services

208-788-5566 | 206 First Avenue South, Suite 200, Hailey

Conectando a veteranos de la guerra locales a recursos disponibles.

Flourish Foundation

208-788-9777 | flourishfoundation.org

1030 Airport Way, Hailey | P.O. Box 2429, Ketchum

La Fundación Flourish proporciona programas y servicios de concienciación sobre la atención plena a todas las edades. Dedicado a inspirar el cambio sistémico a través del cultivo de hábitos saludables de la mente que promueven el bienestar personal.

Higher Ground

208-726-9298 | highergroundsv.org

160 7th Street West | P.O. Box 6791, Ketchum

Programas Militares: Sirviendo al personal militar y a los veteranos con lesiones cerebrales traumáticas, estrés postraumático y otros traumas.

Programas Recreacionales: Campamentos y programas para niños, adolescentes y adultos con discapacidades físicas y cognitivas, con un enfoque en ayudar a los participantes a desarrollar habilidades para la vida a través de actividades terapéuticas, proyectos y desafíos.

Hospice and Palliative Care of the Wood River Valley

208-726-8464 | hpcwrv.org

507 1st Ave. North | P.O. Box 4320, Ketchum

Nuestro hospicio y cuidados paliativos local ofrece servicios gratuitos de cuidado y duelo al final de su vida. Otros servicios incluyen apoyo para los cuidadores, y aquellos que lloran por pérdidas, diagnósticos terminales o aborto espontáneo.



YA SEA QUE SU HIJO ASISTA A ESCUELAS

públicas o privadas o asista a la universidad, averigüe qué servicios de salud mental están disponibles para los estudiantes.

Idaho 2-1-1 CareLine

Marque a la Línea de Atención de Idaho 2-1-1 para recibir información sobre los programas de Salud y Bienestar de Idaho, y acceso a servicios y recursos sociales locales o regionales, incluyendo servicios de protección infantil, WIC, apoyo familiar, Medicaid, cupones de alimentos, asistencia en efectivo.

Idaho Commission on Aging

208-736-2122 o 800-574-8656 | aging.idaho.gov

650 Addison Ave W, 4th Floor, Twin Falls

Ayudando a los adultos mayores y a las personas con discapacidad a permanecer independientes, evitar la institucionalización y envejecer en sus hogares y comunidades de elección. Promover la seguridad, la autodeterminación y la dignidad para las personas mayores y los adultos vulnerables.

Idaho Division of Veteran Services

208-577-2310 | 351 Collins Road, Boise

La División de Idaho de Servicios Veteranos promociona y ayuda a los veteranos de la guerra y sus familias en la obtención de beneficios y servicios obtenidos mientras sirven a nuestro país.

Lee Pesky Learning Center

208-333-0008 | lplearningcenter.org

3324 Elder Street, Boise, 83705

Oficinas Satélites en Hailey y Caldwell

El Centro de Aprendizaje de Lee Pesky proporciona programas y servicios que abordan los desafíos socioemocionales y académicos y que ayudan a los estudiantes, familias, escuelas y comunidades a entender y superar los obstáculos al aprendizaje.

NAMI Wood River – Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

Vea descripción en la página 8

The Senior Connection

208-788-3468 | seniorconnectionidaho.org

721 3rd Avenue South | P.O. Box 28, Hailey

El Senior Connection es un centro que proporciona servicios esenciales y programas de enriquecimiento para adultos mayores en el Condado Blaine.

Swiftsure Ranch

208-578-9111 | swiftsureranch.org

114 Calypso Lane, Bellevue

El Rancho Swiftsure ofrece terapias con asistencia equina que pueden fomentar el bienestar físico, cognitivo y emocional de adultos y niños con discapacidades, y ofrecen la oportunidad de acceder al aire libre y a la recreación. Swiftsure Ranch es gratuito para todos los participantes elegibles.



Consideraciones Alternativas

Acupuntura
Aptitud y ejercicio
Artes
Ayuda Financiera
Conciencia Plana
Educación

Empleo
Fe
Gestión de
Enfermedad
Crónica

Grupos de Apoyo
Masaje
Meditación
Música
Nutrición

Pasatiempos
Recreación
Voluntariado
Yoga

Busque en Internet, busque en las guías locales o pregunte a una agencia de servicios sociales, a su empleador, a su médico o a otra persona que conozca para averiguar dónde puede encontrar apoyo adicional para la salud y el bienestar de usted o de alguien que le importa.

La salud mental y el bienestar pueden verse afectados por muchas cosas, como el estrés causado por problemas financieros, inseguridad alimentaria, falta de vivienda, enfermedad, lesiones, problemas familiares y de relaciones, y desempleo. Muchos programas y servicios están disponibles en nuestra comunidad para tratar estos y otros temas.

Llama a St. Luke's Centro Para la Salud de la Comunidad para aprender más sobre los recursos disponibles en y alrededor de nuestra comunidad. 208-727-8733

Guía Rápida

ASISTENCIA FINANCIERA DE EMERGENCIA

The Advocates 208-788-4791 o 888-676-0066
Blaine County Charitable Fund 208-244-5205
Blaine County Indigent Services 208-788-5566
Idaho Department of Health and Welfare 877-456-1233
South Central Community Action Partnership 800-627-1733
St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad 208-727-8733

HOSPITALES DE INTERNACIÓN PARA SALUD MENTAL Y ADICCIONES

Intermountain Hospital 800-321-5984
State Hospital South 208-785-1200
St. Luke's Canyon View 208-814-7900 o 800-657-8000
The Walker Center 800-227-4190

LÍNEAS DIRECTAS DE 24-HORAS

The Advocates 208-788-4191 o 888-676-0066
AA - Alcohólicos Anónimos 208-721-0565 o 866-357-2355
The Crisis Hotline 208-788-3596
Crisis Text Line textear la palabra HELLO al 741741
NAMI 800-950-NAMI (6264)
St. Luke's Canyon View línea de apoyo 208-814-7900 o 800-657-8000
Suicide Prevention Lifeline llamar o enviar un Texto 208-398-4357
Servicios de Emergencias 9-1-1

RECURSOS PARA LA ADICCIÓN/ABUSO SUSTANCIAS

AA – Alcohólicos Anónimos 208-721-0565 o 208-721-2989
The Crisis Hotline 208-788-3596
Idaho CareLine 2-1-1
Idaho Division of Veteran Services 208-577-2310
Intermountain Hospital 208-377-8400 o 800-321-5984
Men's Second Chance Living House 208-721-8691
Referencias de terapia y consejería privada 208-727-8733
St. Luke's Canyon View 208-788-4791 o 888-676-0066
St. Luke's Clinic – Behavioral Health Services, Twin Falls, 208-841-9100
St. Luke's Clinic – Mental Health Services, Hailey 208-727-8970
The Sun Club thesunclub.org
The Walker Center – Ambulatorio 866-287-2534, **Hospitalizado** 800-227-4190

RECURSOS PARA LGBTQ

Pride Club –
Wood River Middle School 208-578-5035
o 208-578-5033 | tgunter@blaineschools.org
o aweihe@blaineschools.org
Wood River High School 208-578-5027
jcarney@blaineschools.org

RECURSOS DE VIOLENCIA DOMESTICA

Abuso de Niños; Departamento de Salud 855-552-5437
The Advocates 208-788-4191 o 888-676-0066
Idaho Department of Health and Welfare 2-1-1
Referencias de terapia y consejería privada 208-727-8733

SERVICIOS PARA LA SALUD MENTAL

The Advocates 208-788-4191
The Crisis Hotline 208-788-3596
Crisis Text Line text HELLO to 741741
Flourish Foundation 208-788-9777
Higher Ground Sun Valley 208-726-9298
Idaho Department of Health and Welfare Behavioral Health
Adultos 208-736-2177; Niños 208-732-1630
Idaho División Veteran Services 208-577-2310
Intermountain Hospital 208-377-8400 o 800-321-5984
Línea Directa de Crisis 208-788-3596
NAMI – National Alliance on Mental Illness 208-578-5466
Referencias de terapia y consejería privada 208-727-8733
St. Luke's Canyon View, hospitalizado 208-814-7900 o 800-657-8000
St. Luke's Centro para la Salud de la Comunidad 208-727-8733
St. Luke's Clinic – Behavioral Health Services, Twin Falls, 208-841-9100
St. Luke's Clinic – Mental Health Services 208-727-8970
Suicide Prevention Lifeline 800-273-TALK (8225)
Swiftsure Ranch 208-578-9111
The Walker Center 800-227-4190

SERVICIOS PARA DISCAPASITADOS

Blaine County School District 208-578-5000
Higher Ground Sun Valley 208-726-9298
Idaho Department of Health and Welfare 208-736-3024
Lee Pesky Learning Center 208-333-0008
Swiftsure Ranch 208-578-9111

SERVICIOS PARA MAYORES

Hospice and Palliative Care of the WR Valley 208-726-8464
Idaho Commission on Aging 208-736-2122 o 800-574-8656
Idaho Division of Veteran Services 208-577-2310
Recomendaciones de Terapia y Consejería 208-727-8733
The Senior Connection 208-788-3468

SERVICIOS PARA VETERANOS DE LA GUERRA

Blaine County Veteran Services 208-788-5566
Higher Ground Sun Valley 208-726-9298
Idaho Division of Veteran Services 208-577-2310

TERAPIAS RECREACIONALES

Higher Ground Sun Valley 208-726-9298
Swiftsure Ranch 208-578-9111

Disponible por internet en la página stlukesonline.org/gethelp



La Fundación de St. Luke's Wood River cree que las inversiones para tratamiento de problemas de la salud mental son cruciales para la salud de nuestra comunidad en su conjunto.

Generosas contribuciones de la Fundación han ayudado a financiar la publicación de esta guía de recursos Obtenga Ayuda.

Para obtener más información sobre la Fundación de St. Luke's Wood River, o para hacer una contribución para apoyo a nuestros servicios de la salud mental u otros programas, llame al 208-727- 8416 o visita la página web a www.slwrf.org.

conéctate

Healthy Habits of Emotional Wellbeing

HABITOS SALUDABLES
DE BIENESTAR EMOCIONAL

TAKE CARE



CUIDATE A
TI MISMO

RELAX



RELAJATE

CHECK IN



REGISTRARSE
CON OTROS

KNOW FIVE SIGNS



CONOZCA LOS
CINCO INDICADORES

ENGAGE



PARTICIPAR Y
CONJECTARTE SABIAMENTE

Know the Five Signs of Emotional Suffering

CONOZCA LOS CINCO INDICADORES
DEL SUFRIMIENTO EMOCIONAL



Personality Changed?
¿Tienes cambio en tu personalidad?



Feeling Agitated?
¿Te sientes molesto?



Feeling Withdrawn?
¿Te sientes aislado?



Poor Self-Care?
¿Estas cuidando de ti mismo?



Feeling Hopeless?
¿Te sientes sin esperanza?

CONTACT FOR MORE INFORMATION + RESOURCES:

24 HR SUICIDE PREVENTION HOTLINE

208-398-HELP (4357) *call or text*

LOCAL 24 HR CRISIS HOTLINE

208-788-3596

ST. LUKE'S CENTER FOR COMMUNITY HEALTH

208-727-8733

NAMI- WRV OFFICE

208-578-5466



ChangeDirection.org www.5balliance.org

