

Vamos a aumentar su salud mental



Servicios para Adultos con el sistema de Salud Mental del Condado de Kern

Mary K. Shell Health Center
2151 College Ave, Bakersfield CA 93305

O llama: 661-868-8080

Servicios disponibles en esta ubicación:

Evaluación de crisis

Intervención en crisis

Asesoramiento

Y muchos más recursos

Servicios para niños disponibles:

3300 Truxtun Ave, Bakersfield, CA 93301
661-868-8300

Las familias también pueden comunicarse con su médico si necesita algún servicio.



¡Tu salud mental importa!

Números de teléfono importantes

Servicios de línea directa de crisis:
Disponible 24/7 1-800-991-5272

Servicios de Trastorno por Uso de Sustancias: 1-866-266-4898

Línea de texto de crisis:
Texto "4663" al 741741 para soporte 24/7

Línea directa de prevención del suicidio:
1-800-273-8255

Llame al 911 si la situación es mortal

Para información que no es crisis comuníquese con el Sistema de Salud Mental del Condado de Kern: 661-868-8123

Ejercicios relajantes y relajantes

Tómese un descanso, solo si es posible
Concéntrese en la respiración: respire por la nariz y por la boca

Escuchar música o pasar tiempo en la naturaleza

Construye tu sistema de soporte

Encuentra a alguien que dé buenos consejos y escuche

Alguien que tiene tu mejor interés en la mente

Una persona que te permite expresar libremente tus sentimientos y emociones sin juzgar, burlarte o criticar

Lleve un registro de sus medicamentos

Mantenga una lista de sus medicamentos

Sigue un seguimiento de cómo te sientes con los medicamentos Y Comparta esta información con sus médicos

Programa de Bienestar Sunrise

www.sunrisewellnesscare.com

Adaptado de Kern County Behavioral Health & Recovery Services

www.kernbhhs.org