
Youth Mental Health Resources

- **Jackson County Mental Health Crisis Services:** This resource can provide free assessments for people who are experiencing thoughts of suicide or are in the midst of a mental health crisis and need support.
Location: 140 S. Holly Street Medford, OR 97501
Phone: 541-774-8201
- **To find a local therapist** online who accepts your insurance visit:
<https://www.psychologytoday.com/us/therapists> and click "find a therapist." Here you can input your insurance type and be matched with local therapists who are currently accepting your insurance and new patients.
- For local youth programs, therapy and **supports for kids with OHP or Tricare** please visit: <https://www.kairosnw.org/programs> or <http://www.optionsonline.org/>
- **Southern Oregon Pediatrics** has in house mental health providers who are able to meet with youth on a regular basis and can refer out for further supports. For more information speak to your pediatrician or call 541-789-4096.

The following resources are 24/7, free to you, and quick to access when you or a loved one are needing immediate mental health support or are having thoughts of suicide:

- **988 Suicide and Crisis Lifeline:** Just pick up your phone and dial or text 988 to be directly connected to a trained counselor who can guide you through your crisis and give suggestions and support around safety and suicidal thoughts.
- **741-741 Crisis Text Line:** Just text the word home to 741-741 to be connected to a trained crisis counselor.
- **The Trevor Lifeline for LGBTQ Youth:** call 1-866-488-7386 or visit thetrevorproject.org for tons of resources for LGBTQ youth and families.
- **The Trans Lifeline:** call 1-877-565-8860 or visit <https://translifeline.org/> for tons of resources for trans people who are all ages and stages.
- **Lines For Life:** This is a great website to check out for mental health promotion, suicide prevention, and substance abuse resources and support.
- Please see your School Counselor or SEA for more resources and support or Contact the MSD Student Wellness Department

Recursos de Salud Mental Juvenil

- **Servicios de crisis de salud mental del condado de Jackson:** este recurso puede proporcionar evaluaciones gratuitas para personas que tienen pensamientos suicidas o que se encuentran en medio de una crisis de salud mental y necesitan apoyo.
Ubicación: 140 S. Holly Street Medford, OR 97501
Teléfono: 541-774-8201
- **Para encontrar un terapeuta local** en línea que acepte su seguro, visite: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists> y haga clic en "buscar un terapeuta". Aquí puede ingresar su tipo de seguro y ser contactado con terapeutas locales que actualmente aceptan su seguro y nuevos pacientes.
- Para programas locales para jóvenes, terapia y **apoyo para niños con OHP o Tricare**, visite: <https://www.kairosnw.org/programs> o <http://www.optionsonline.org/>
- **Southern Oregon Pediatrics** cuenta con proveedores de salud mental internos que pueden reunirse con los jóvenes de forma regular y pueden derivarlos para obtener más apoyo. Para más información hable con su pediatra o llame al 541-789-4096.

Las siguientes recursos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días a la semana, son gratuitos y de rápido acceso cuando usted o un ser querido necesita apoyo inmediato para la salud mental o tiene pensamientos suicidas:

- **988 Línea de Salvavidas del Suicidio y Crisis:** simplemente levante su teléfono y marque o envíe un mensaje de texto al 988 para conectarse directamente con un consejero capacitado que puede guiarlo a través de su crisis y brindar sugerencias y apoyo sobre seguridad y pensamientos suicidas.
- Línea de **texto de crisis 741-741:** simplemente envíe un mensaje de texto con la palabra hogar al 741-741 para conectarse con un consejero de crisis capacitado.
- **The Trevor Lifeline** para jóvenes **LGBTQ:** llame al 1-866-488-7386 o visite thetrevorproject.org para obtener toneladas de recursos para jóvenes y familias LGBTQ.
- **The Trans Lifeline:** llame al 1-877-565-8860 o visite <https://translifeline.org/> para obtener toneladas de recursos para personas trans de todas las edades y etapas.
- **Lines For Life:** este es un excelente sitio web para consultar recursos y apoyo para la promoción de la salud mental, la prevención del suicidio y el abuso de sustancias.
- Consulte a su consejero escolar o SEA para obtener más recursos y apoyo.
- O póngase en contacto con el Distrito Escolar de Medford.