



YOUR MENTAL HEALTH IS AS IMPORTANT AS YOUR PHYSICAL HEALTH

PRACTICAL COPING STRATEGIES FOR EVERYDAY WELL-BEING CAN HELP REDUCE UNPLEASANT THOUGHTS, FEELINGS, AND BEHAVIORS.

FIND ONE THAT WORKS FOR YOU.



SIGNS TO WATCH OUT FOR

- ARE YOU FEELING SAD, LONELY, ANXIOUS, OR DEPRESSED?
- DO YOU REGULARLY HAVE NEGATIVE THOUGHTS?
- ARE YOU UNABLE TO CONTROL YOUR EMOTIONS?
- DO YOU RELY ON SMOKING OR DRUGS TO FEEL BETTER?
- DO YOU HARM YOURSELF?
- DO YOU JUST WANT TO BE ALONE?

MENTAL HEALTH RESOURCES

COME TO THE SPHS COUNSELING OFFICE

"THE NEST" SPHS WELLNESS CENTER ROOM 212

CRISIS TEXT LINE:
TEXT "TALK" TO 741741

SUICIDE & CRISIS LIFELINE:
988



TU SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO TU SALUD FISICA

LAS ESTRATEGIAS PRÁCTICAS DE AFRONTAMIENTO PARA EL BIENESTAR DIARIO PUEDEN AYUDAR A REDUCIR LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y CONDUCTAS DESAGRADABLES.

BUSQUE UNO QUE FUNCIONE PARA USTED.



SEÑALES A LAS QUE HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN

- ¿SE SIENTE TRISTE, SOLO, ANSIOSO O DEPRIMIDO?
- ¿TIENES REGULARMENTE PENSAMIENTOS NEGATIVOS?
- ¿ERES INCAPAZ DE CONTROLAR TUS EMOCIONES?
- ¿DEPENDE DEL TABACO O DE LAS DROGAS PARA SENTIRSE MEJOR?
- ¿TE HACES DAÑO?
- ¿SOLO QUIERES ESTAR SOLO?

RECURSOS DE LA SALUD MENTAL

VISITA A LA OFICINA DE CONSEJERIA

VISITA AL CENTRO DE BIENESTAR CUARTO 212

CONSEJERO DE PARES ESCOLARES:

LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS: ENVÍE "HABLAR" AL 741741

LÍNEA DE VIDA PARA EL SUICIDIO Y LAS CRISIS: 988