

HEY IT'S OKAY

TO FEEL DEPRESSED, ANXIOUS, OR ANGRY

WE'RE HERE TO TALK

The Mendocino County Behavioral Health Warm Line is here to listen if you are feeling stressed, isolated, or need emotional support.

Mon- Fri from 8am - 5pm
(707) 472-2311

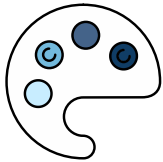


STAY CONNECTED



Contact someone who makes you feel good each day. Try writing a letter, calling a friend or family member, or call a help line.

TAKE A BREAK



Its okay to need a break from social media, the news, or your family. Step outside, try meditation, coloring, or exercise.

YOU ARE NOT ALONE

If you are experiencing physical or emotional abuse you can reach a Project Sanctuary advocate 24/7 at:

Inland: (707) 463-4357
Coastal: (707) 964-4357



HELP IS AVAILABLE

If you are experiencing a mental health crisis, you can get help right away by calling:

1-855-838-0404



KEEP THE ROUTINES YOU CAN



Knowing what comes next can help you feel better. Splitting the day into parts can make it more manageable.

HEY ESTA BIEN

SENTIRSE DEPRIMIDA, ANSIOSA, O ENOJADA

ESTAMOS AQUÍ PARA HABLAR

La línea de atención de salud conductual del condado de Mendocino está aquí para escuchar si se siente estresado, aislado, o necesita apoyo emocional

lunes - viernes 8am - 5pm
(707) 472-2311

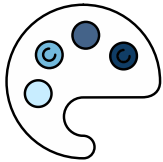


MANTÉNGASE CONECTADO



Contacte a alguien que le haga sentir bien cada día. Intente escribir una carta, llamar a un amigo o familiar, o llamar a una línea de ayuda.

DESE UN DESCANSO



Está bien necesitar un descanso de las redes sociales, de las noticias o de la familia. Salga, intente meditar, colorear o hacer ejercicio.

NO ESTÁ SOLO

Si está experimentando abuso físico o emocional, puede comunicarse con un defensor de Project Sanctuary 24/7 en:

Inland: (707) 463-4357
Coastal: (707) 964-4357



HAY AYUDA DISPONIBLE

Si está experimentando una crisis de salud mental, puede solicitar ayuda de inmediato llamando al:

1-855-838-0404



MANTENGA LAS RUTINAS QUE PUEDA



Saber lo que viene a continuación puede ayudar. Dividir el día en partes, hace que sea más manejable.