

Know When to Go:

¿Se trata de una emergencia de salud conductual?



Sabemos que estuvo recientemente en el hospital. Deseamos compartir algunos consejos prácticos para que pueda evitar viajes al hospital y permanecer en su hogar y su comunidad más tiempo.

¡LLAME primero!

- ▶ Puede llamar a MHS en cualquier momento hablar con un consejero si considera que está en riesgo de hacerse daño a sí mismo o a otra persona.
- ▶ Puede usar la Línea de texto en casos de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Simplemente escriba a MHS al 741741. Es gratuita y totalmente anónima.
- ▶ Puede llamar al 1-800-273-TALK. Esta es una línea de ayuda nacional gratuita y confidencial para la prevención del suicidio.
- ▶ Si cuenta con un proveedor de salud conductual, llame y hable con él(ella) sobre cómo se siente.
- ▶ Llame a su centro de salud mental de su comunidad local y explique que está en crisis. Muchos tienen horarios sin previa cita y le pueden atender.

¿Cuándo debo IR al hospital?

- ▶ Si se ha causado daño a sí mismo de cualquier manera.
- ▶ Si está pensando en un plan para hacerse daño seriamente a sí mismo o a otra persona.
- ▶ Si tiene complicaciones como resultado de abandonar el alcohol o las drogas.

¿Qué ocurre si no necesito ir al hospital pero deseo ayuda?

¡Tiene otras opciones de tratamiento!

- ▶ Llame a la Gestión de atención de salud conductual de MHS. Podemos ayudarle a conectarse con los servicios adecuados en el momento adecuado.

¡Permanezca conectado!

- ▶ Tome sus medicamentos tal como se los han recetado.
- ▶ Mantenga las citas regularmente con su terapeuta y psiquiatra.
 - Esto contribuirá a evitar futuras permanencias en el hospital.
 - Al conservar sus citas, puede hablar sobre cambios en su estado anímico. Su equipo de tratamiento puede ayudarle a hacer cambios a sus medicamentos si fuesen necesarios.
 - Estos proveedores comprenderán su historia médica.

LÍNEA DE TEXTO EN CASO DE CRISIS: ENVÍE UN TEXTO A MHS AL 741741. LÍNEA DE AYUDA NACIONAL PARA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: 1-800-273-TALK (8255)

¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención conductual?

Llámenos al 1-877-647-4848 Podemos ayudarle a encontrar un proveedor cerca de usted.

