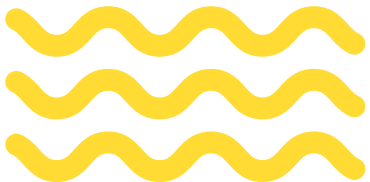




MENTAL HEALTH SERVICES FOR TEENS

Conditions such as depression or anxiety are real, common, and treatable!

Don't be afraid to ask for help. The sooner you get treatment, the sooner you can feel better. Treatment can improve your life.



SCAN ME

DO YOU?



- ✓ No longer want to play sports or do other activities you used to enjoy?
- Spend more time alone than you used to?
- Suddenly have a different group of friends?
- Diet excessively or fear gaining weight?
- Risk failing in school?
- Have low self-esteem?
- Think someone is trying to control your mind or hear things that other people cannot hear?
- Use drugs or alcohol?
- Harm yourself, such as cutting or burning your skin?
- Have trouble sleeping, or sleep too much?
- Have mood swings?



If you checked off one or more box, it's time to ask for help! Here's how:

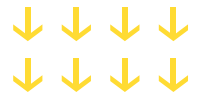
- **Call CenCal Health Member Services** toll-free at (877) 814-1861, Monday–Friday, 8 a.m.–5 p.m. TTY (833) 556-2560
- **Talk to your primary care provider (PCP).** Your PCP can send you to a mental health specialist, or they may even have one you can talk to in their office.

Sometimes help can't wait.



If you are:

- Thinking of hurting yourself
- Thinking of hurting someone else
- Talking or thinking about not wanting to live anymore



Here is where you can get help immediately!

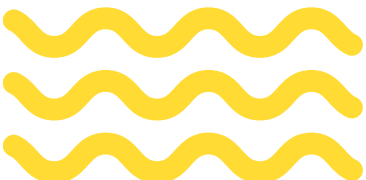
- **Call 911** or go to your nearest emergency room
- **Call the County Access Line:**
 - » Santa Barbara: (888) 868-1649
 - » San Luis Obispo: (800) 838-1381
- **Call the National Suicide Prevention Lifeline** toll-free (800) 273-8255
- **Text the Crisis Text Line:** Text HOME to 741741
- Deaf and hearing impaired members should contact Lifelines via TTY at (800) 799-4889



SERVICIOS DE SALUD MENTAL PARA ADOLECENTES

¡Las condiciones como la depresión o la ansiedad son reales, comunes y tratables!

No tengas miedo de pedir ayuda. Cuanto antes recibas tratamiento, lo más pronto que te sentirás mejor. El tratamiento puede mejorar tu vida.



¿Tienes alguno de los siguientes?

- ✓ ¿Ya no quieres practicar deportes o hacer otras actividades que antes disfrutabas hacer?
- ¿Pasas más tiempo solo(a) de lo que antes estabas?
- ¿De repente tienes un grupo de amigos diferente?
- ¿Estás a dieta excesivamente o tienes miedo de aumentar de peso?
- ¿Estás a riesgo de reprobar en la escuela?
- ¿Tienes bajo autoestima?
- ¿Crees que alguien está tratando de controlar tu mente o escuchas cosas que otras personas no pueden escuchar?
- ¿Tomas drogas y alcohol?
- ¿Te haces daño a ti mismo, como cortarte o quemarte la piel?
- ¿Tienes problemas para dormir o duermes demasiado?
- ¿Tienes cambios de humor?

Si marcaste una o más casillas, ¡es hora de pedir ayuda! Aquí es cómo:

- **Llama a Servicios para Miembros de CenCal Health** al número gratuito (877) 814-1861, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. o a la línea de TTY al (833) 556-2560.
- **Habla con tu proveedor de cuidado primario (PCP por sus siglas en inglés).** Tu PCP te puede referir con un especialista en salud mental o incluso, puede tener uno en su consultorio con el que puedas hablar.

A veces la ayuda no puede esperar.

Si tu estas:

- Pensando en lastimarte o hacerte daño
- Pensando en lastimar a alguien más
- Hablando o pensando en no querer vivir más

¡Aquí es donde puedes obtener ayuda de inmediato!

- **Llama al 911** o ve a la sala de emergencias más cercana a ti
- **Llama a las líneas de Acceso del Condado:**
 - » Santa Bárbara: (888) 868-1649
 - » San Luis Obispo: (800) 838-1381
- **Llama a la Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio** al número gratuito (800) 273-8255
- **Envía un mensaje texto a la línea de Texto de Crisis:** envía HOME al 741741
- Para los miembros que no pueden oír o tienen problemas de audición, deben comunicarse con Lifelines (Líneas de Vida) a través de la línea TTY al (800) 799-4889