

FORTALEZA Y CONEXIÓN EN EL CONDADO DE CLACKAMAS

La pandemia de COVID-19 ha tenido grandes consecuencias para la salud mental en nuestra comunidad. Cada uno de nosotros se ha visto afectado en términos de estrés y preocupación. En el Condado de Clackamas, ayudamos a desarrollar fortaleza y conexión con nuestros servicios de salud. Necesitamos su ayuda en compartir estos servicios con sus empleados y clientes.

**No estás solo.
Podamos ayudar.**

24/7 Servicios de crisis y apoyo

Condado Clackamas
503-655-8585

Condado Multnomah
503-988-4888

Condado Washington
503-291-9111

Recurso – Centro de Salud Mental: El Centro de Salud Mental del Condado de Clackamas está abierto y está aceptando nuevos clientes. Este es un gran recurso para personas con síntomas agudos o preocupaciones. Estamos abiertos de 10am a 5pm de lunes a viernes y accesible en la Línea de Crisis y Apoyo 503-655-8585.

Recurso – Especialistas en Apoyo: Los especialistas en apoyo son personas que utilizan su experiencia de recuperación de trastornos de salud mental y/o abuso de sustancias para ayudar a otros en su recuperación.

Recurso – ‘Clackamas Safe + Strong’: Hemos creado pequeños equipos capacitados para brindar apoyo y servicios para ayudar a las personas que luchan contra la ansiedad, la preocupación, el aislamiento y otros factores estresantes. Para conectarse con este equipo mande un correo electrónico a SafeStrong@clackamas.us

Capacitación – Preguntar, Convencer, Referir (conocido en inglés como QPR): Una capacitación introductoria para cualquier persona que quiere aprender cómo ayudar a una persona en riesgo de suicidio. Esta capacitación enseña cómo identificar las señales de advertencia de una crisis de suicidio y cómo responder.

<https://www.gettrainedtohelp.com/>

Capacitación – Acceso a armas de fuego y suicidio: Asesoramiento Sobre Medios Letales (conocido en inglés como **Lethal Means Counseling**) brinda educación a individuos y familias para que puedan estar alertos a los síntomas de suicidio en un ser querido y puedan hablar sobre guardar armas de fuego hasta que ese ser querido ya no esté en crisis. <https://www.gettrainedtohelp.com/>

Hojas de consejos + folletos + tarjetas: Tenemos una variedad de folletos que describen algunos de nuestros programas de mayor apoyo. Puede optar por mostrar algunos o todos nuestros materiales, lo que puede ayudar a los clientes o incluso al personal o conectarse con el recurso que necesitan. Para solicitar materiales, envíe un correo electrónico a SafeStrong@clackamas.us

