



Let's Talk About **Mental Health**

Take care of your mental health just like you take care of your physical health. Your mind matters.



WHAT ARE COMMON SIGNS OF **MENTAL HEALTH STRUGGLES?**

If you are having thoughts of suicide or need to talk to someone, contact:

The National Suicide Prevention Lifeline: Call 9-8-8

- Abnormal, persistent feelings of sadness, anger, or unwarranted hostility
- Withdrawal from loved ones
- Alterations in sleep, appetite, or drinking patterns
- Experiencing stomachaches, practicing extreme dieting or binge eating
- Excessive self-criticism or criticism towards others
- Feeling confused, mentally foggy, or unable to concentrate
- Experiencing auditory hallucinations, paranoia, mood fluctuations, or neglecting personal hygiene

National Suicide & Crisis Hotline:
Call 9-8-8* - 24/7

Butte County Behavioral Health:
530-891-2810 - 24/7

Help Central 2-1-1 Butte County:
1-866-916-3566

Butte County Crisis Line:
Text LISTEN to '741741'

WeTip Anonymous Reporting Line:
844-530-2002 - 24/7

Please report any bullying, harassment, concern for others, or potential threats to your school safety team.

WHERE TO GO FOR HELP OFF CAMPUS

ON CAMPUS HELP CONTACT: School counseling office or call/text 844-530-2002

HEALTHY COPING STRATEGIES

Meditation, mindfulness, yoga, breathing exercises, grounding skills, journaling, acceptance, and seeking therapy

UNHEALTHY COPING STRATEGIES

Substance abuse or self-medication, violence & abuse, self-harm, dissociation, catastrophizing, and isolating.

If you, or someone you know, are the victim of sexual misconduct, contact your site administrator or the District Title IX Coordinator at equitycompliance@chicousd.org.



Vamos a hablar acerca de la **Salud Mental**

Cuida tu salud mental tal como cuidas tu salud física. Tu mente importa.



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS COMUNES DE LAS **LUCHAS DE SALUD MENTAL?**

Si tiene pensamientos suicidas o necesita hablar con alguien, comuníquese con:

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio:
llame al 9-8-8

- Sentimientos anormales y persistentes de tristeza, enojo u hostilidad injustificada.
- Retiro de sus seres queridos
- Alteraciones en el sueño, el apetito o los patrones de bebida.
- Dolores de estómago, problemas digestivos, dietas extremas o atracones
- Autocrítica excesiva o crítica hacia los demás.
- Sentirse confundido o incapaz de concentrarse
- Alucinaciones auditivas, paranoia, fluctuaciones del estado de ánimo o descuidar la higiene personal.

Línea Directa Nacional de Crisis y Suicidio:
Llama al 9-8-8* - 24/7

Salud Conductual del Condado de Butte:
530-891-2810

Ayuda Central 2-1-1 de Condado de Butte:
1-866-916-3566

Línea de Crisis del Condado de Butte:
Envía ESCUCHA a '741741'

Línea de denuncia anónima de WeTip:
844-530-2002 - 24/7

Informe cualquier intimidación, acoso, preocupación por otros o amenazas potenciales a su equipo de seguridad escolar.

**DÓNDE
BUSCAR
AYUDA
FUERA DE LA
ESCUELA**

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES

Meditación, atención plena, yoga, habilidades de conexión a tierra, escribir en un diario, aceptación y búsqueda de terapia.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POCO SALUDABLES

Abuso de sustancias o automedicación, violencia y abuso, autolesión, compulsividad, disociación, catastrofismo y aislamiento.

Si usted, o alguien que conoce, es víctima de conducta sexual inapropiada, comuníquese con el administrador de su sitio o con el Coordinador del Título IX del Distrito en equidadcompliance@chicousd.org.