

boost
your
mood

在困难时期记得照顾好自己
的心理和身体健康。

#HealthyMindsPhilly

#mindPHL

需要知道的电话号码 (全天可拨打)

215-685-6440

关于心理健康危机请拨打

888-545-2600

关于心理健康和成瘾服务请拨打

去处

应对行为健康突发事件

Friends Hospital
4641 Roosevelt Blvd.
215-831-2600

Hall Mercer
234 S. Eighth St.
215-829-5433

儿童危机反应中心 (Children's Crisis Response Center)
3300 Henry Ave., Falls Center 2, Suite 3N
215-878-2600

爱因斯坦医疗中心 (Einstein
Medical Center)
5501 Old York Road
215-951-8300

Episcopal Hospital
100 E. Lehigh Ave.
215-707-2577

NET Access Point (阿片类药物治疗)
499 N. Fifth St.
844-533-8200

可访问的网站

全天候在线行为健康
筛查、心理健康急救
培训、活动和资源，请访问

HealthyMindsPhilly.org

为了寻找心理健康和成瘾
医疗补助服务和提供者
接受者在线，请访问

CBHPhilly.org



如需更多资源，请用手机扫描二维码或访问D

BHIDS.ORG/BOOST

健康 · 行为健康 · 智力障碍早期干预 · 社区支持

我们的人口健康研究方法在促进全费城人的健康和福祉方面发挥了积极作用。
通过授权整个社区来管理居民的健康，DBHIDS
帮助创建了一个保证每个居民都能健康生活的费城。

City of Philadelphia
DBHIDS
PHILADELPHIA'S DEPARTMENT OF
BEHAVIORAL HEALTH AND INTELLECTUAL SERVICES



在面对困难时可改善情绪的提示。

#HealthyMindsPhilly

#mindPHL

获得支持

基本的帮助能造成很大的影响。



- 如果您感觉压力过大，请寻求他人帮助解决繁重的任务。
- 获得情感支持。分享您的挫败感或发泄可以释放压力并帮助您继续前进。
- 如果您需要，请考虑专业帮助。

看护者身心健康

看护者应该照顾好自己的身心健康。



- 健康饮食、定期锻炼并保证充足的睡眠。
- 寻找放松和休息的方法。休息 5 分钟减轻压力。
- 从了解您情况的人那里寻求支持。您可以加入一个支持小组，或与同为看护人的朋友和家人交谈。

青少年健康

所有年龄段的孩子都想知道：
我安全吗？
我的看护人安全吗？
这会如何影响我的日常生活？



- 与孩子们谈论新冠疫情 (COVID-19)、暴力和其他创伤性事件；倾听孩子的恐惧并解决他们所担忧的事情。
- 如果您发现孩子的行为发生变化（过度担心或悲伤、饮食或睡眠不健康，或注意力不集中），请联系儿科医生或心理健康专家寻求帮助。

社区健康

最近发生的事情对费城社区居民的福祉产生了深远的影响。



- 您不是一个人！
- 在艰难时期，社区为居民构筑“安全网”。看是否有可能需要支持的邻居、家人和朋友。
- 应对社区居民创伤如需支持，请发送电子邮件至 NetworkOfNeighbors@phila.gov。

资料来源：CDC、HealthyChildren.org 和 MHANational.org

如需更多关于个人、儿童、年轻人、家庭和社区的提示和资源，请访问

DBHIDS.ORG/BOOST

