

boost
your
mood

During difficult times
remember to take care
of your mental health
and wellness.

#HealthyMindsPhilly
#mindPHL

Numbers to Know 24/7

988 or 215-685-6440

For mental health crisis

888-545-2600

For mental health and substance use services

Places to Go for behavioral health emergencies

Friends Hospital
4641 Roosevelt Blvd.
215-831-2600

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

Children's Crisis Response Center
3300 Henry Ave., Falls Center 2, Suite 3N
215-878-2600

Einstein Medical Center
5501 Old York Road
215-951-8300

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

NET Centers (Substance Use Treatment)
1007 W. Lehigh Ave.
215-408-4987

Websites to Visit

For 24/7 online behavioral health screenings, Mental Health First Aid trainings, events, and resources, visit

[HealthyMindsPhilly.org](https://www.healthy mindsphilly.org)

To find mental health and substance use services and providers for Medicaid recipients online, visit

[CBHPhilly.org](https://www.cbhphilly.org)



For more resources, use your cell phone camera to scan the QR code or visit

DBHIDS.ORG/BOOST

**wellness • behavioral health • intellectual disability
early intervention • community supports**

We take an active role in promoting the health and wellness of all Philadelphians through our population health approach. By empowering the entire community to take charge of their health, DBHIDS helps to create a Philadelphia in which every resident can thrive.

City of Philadelphia
DBHIDS
DEPARTMENT of BEHAVIORAL HEALTH
and INTELLECTUAL DISABILITY SERVICES

boost your mood

Tips to improve your mood during difficult times.

#HealthyMindsPhilly
#mindPHL

Get Support

Basic help can make a big difference.



- Ask for a hand with pressing tasks if you're overextended.
- Get emotional support. Sharing your frustrations or venting can release tension and help you move on.
- Consider professional help if you need it.

Youth Wellness

Children of all ages want to know: Am I safe? Are my caregivers safe? How will this affect my daily life?



- Talk with kids about COVID-19, violence and other traumatic events; listen for fears and address concerns.
- If you notice a change in behavior (excessive worry or sadness, unhealthy eating or sleeping, or trouble concentrating) contact a pediatrician or mental health specialist for assistance.

Caregiver Wellness

Caregivers should take care of themselves mentally and physically.



- Eat healthy meals, exercise regularly, and get enough sleep.
- Find ways to relax and take breaks. Five-minute breaks reduce stress.
- Find support from people who understand. You can join a support group or talk with friends and family who are also caregivers.

Community Wellness

Recent events have deeply impacted the wellbeing of Philadelphia communities.



- You are not alone!
- The community becomes the safety net in tough times. Check on neighbors, family, and friends who may need support.
- For support to help cope with community trauma, email NetworkOfNeighbors@phila.gov.

For more tips and resources for individuals, children, young adults, families, and communities, visit DBHIDS.ORG/BOOST

Sources: CDC, HealthyChildren.org, and Mhanational.org

boost
your
mood

在困難時期，
記得要照顧好自己的身心健康。

#HealthyMindsPhilly
#mindPHL

全年全天候 (24/7) 服務電話

988 or 215-685-6440

針對心理健康危機

888-545-2600

針對心理健康和戒癮服務

服務地點

針對行為健康緊急情況取得協助

Friends Hospital
4641 Roosevelt Blvd.
215-831-2600

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

Children's Crisis Response Center
3300 Henry Ave., Falls Center 2, Suite 3N
215-878-2600

Einstein Medical Center
5501 Old York Road
215-951-8300

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

NET Centers (物質使用治療)
1007 W. Lehigh Ave.
215-408-4987

造訪網站

想要獲取 24/7 線上行為健康篩查、
心理健康急救培訓、活動和資源資訊，
請造訪

HealthyMindsPhilly.org

接受 Medicaid 者要在網路上尋找心理
健康和戒癮服務和提供者，
請造訪

CBHPhilly.org



想要獲取更多資源，
請使用手機相機掃描二維碼或造訪
DBHIDS.ORG/BOOST

健康 • 行為健康 • 智力殘疾 • 早期干預 - 社區支持

我們透過我們的人口健康方案，在促進所有費城人的健康和福祉方面發揮積極作用。DBHIDS 讓整個社區有能力負責各自的健康，幫助創建了每個居民都能茁壯成長的費城。

City of Philadelphia
DBHIDS
DEPARTMENT of BEHAVIORAL HEALTH
and INTELLECTUAL disability SERVICES

boost your mood

在困難時期改善您 心情的小技巧。

#HealthyMindsPhilly
#mindPHL

獲取支援

基本幫助可以帶來很大的不同



- 如果您工作太忙，就請求別人幫您處理緊迫的任務。
- 獲取情感支援。分享您的挫折或發洩可以緩解緊張，幫助您繼續前進。
- 如果需要，您可以考慮尋求專業幫助。

青少年健康

各個年齡段的孩子都想知道：
我是否安全？這將如何影響我的日常生活？



- 與兒童談論 COVID-19、暴力和其他創傷性事件；傾聽恐懼並解決擔憂。
- 如果您注意到行為上的變化（過度的擔憂或悲傷，不健康的飲食或睡眠，或者無法集中注意力，請聯絡兒科醫生或心理健康專家尋求幫助。

照顧者健康

照顧者應該在精神和身體上照顧好自己。



- 健康飲食，經常運動，並獲得充足的睡眠。
- 找到放鬆和休息的方法。五分鐘的休息可以減少壓力。
- 從理解您的人那裡尋求支援。可以加入支持團隊，或與同樣身為照顧者的朋友和家人聊聊。

社區健康

最近的事件嚴重影響了費城社區的健康。



- 您不是一個人！
- 在困難時期，社區成為了安全網。留意可能需要幫助的鄰居、家人和朋友。
- 如果需要幫助來應對社區創傷，請發送電子郵件至 NetworkOfNeighbors@phila.gov.

想要獲取更多有關個人、兒童、年輕人、家庭和社區的小技巧和資源，請造訪

DBHIDS.ORG/BOOST

來源: CDC, HealthyChildren.org, 和 MHANational.org

City of Philadelphia
DBHIDS
DEPARTMENT of BEHAVIORAL HEALTH
and INTELLECTUAL DISABILITY SERVICES

boost
your
mood

**Durante momentos
difíciles recuerde cuidar
su salud mental y
bienestar.**

#HealthyMindsPhilly
#mindPHL

Números para comunicarse 24/7

988 or 215-685-6440

Para crisis de salud mental

888-545-2600

Para servicios de salud mental y abuso de
drogas/substancias

Lugares donde ir para emergencias de salud conductual

Friends Hospital
4641 Roosevelt Blvd.
215-831-2600

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

Children's Crisis Response Center
3300 Henry Ave., Falls Center 2, Suite 3N
215-878-2600

Einstein Medical Center
5501 Old York Road
215-951-8300

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

NET Centers (Tratamiento de adicciones)
1007 W. Lehigh Ave.
215-408-4987

Sitios web a visitar

Para encontrar servicios de salud y abuso
de sustancias y proveedores para
destinatarios de Medicaid en línea, visite

CBHPhilly.org

Para evaluaciones de salud menntal,
entrenamiento sobre Primeros Auxilios
para la Salud Mental, eventos y recursos
disponible en línea, las 24 horas y 7 días
de la semana, visite

HealthyMindsPhilly.org



Para más recursos, use la cámara del teléfono
móvil para escanear el código QR o visita

DBHIDS.ORG/BOOST

**bienestar • salud conductual • discapacidad intelectual
intervención temprana • apoyos comunitarios**

Estamos comprometido a promover la salud y el bienestar de los habitantes de Filadelfia a través de nuestro enfoque de salud para la población. Al empoderar a toda la comunidad a hacerse cargo de su salud, DBHIDS ayuda a crear un Filadelfia en el que todos los residentes pueden prosperar.

City of Philadelphia
 **DBHIDS**
DEPARTMENT of BEHAVIORAL HEALTH
and INTELLECTUAL disability SERVICES

boost your mood

Consejos para mejorar su estado de ánimo en momentos difíciles.

#HealthyMindsPhilly
#mindPHL

Obtenga apoyo

La ayuda básica puede hacer una gran diferencia.



- Pida ayuda con tareas urgentes si estas sintiendo estrés extralimitado.
- Obtenga apoyo emocional. Compartir tus frustraciones o dejarlas salir puede liberar la tensión y ayudar a seguir adelante.
- Considera ayuda profesional si la necesitas.

Su bienestar

Los niños de todas las edades desean saber si están seguros o si alguna situación le puede afectar.



- Habla con los niños sobre el COVID-19, la violencia y otros eventos traumáticos; escucha sus miedos y trata sus preocupaciones.
- Si notas algún cambio de conducta (demasiada preocupación o tristeza, alimentación o sueño no saludable, o problemas para concentrarse) contacte a un pediatra o especialista en salud mental para asistencia.

Bienestar del cuidador

Los cuidadores deben cuidarse a sí mismos mental y físicamente.



- Comer comidas saludables, ejercitarse regularmente y dormir bien.
- Busque formas de relajarse y tomar descansos. Los descansos de cinco minutos reducen el estrés.
- Busque apoyo con personas que nos comprenden. Puedes unirte a un grupo de apoyo o hablar con amigos y familiares que también sean cuidadores.

Bienestar de la comunidad

Los eventos recientes tuvieron un profundo impacto en el bienestar de las comunidades de Filadelfia.



- ¡No estás solo!
- La comunidad se convierte en una red de seguridad para las personas en momentos difíciles. Apoye a sus vecinos, familia y amigos que puedan necesitar apoyo.
- Para conseguir apoyo y poder sobrellevar el trauma comunitario, envíenos un correo a NetworkOfNeighbors@phila.gov.

Fuentes:
CDC, HealthyChildren.org, y MHANational.org

Para más consejos y recursos para individuos, niños, adultos jóvenes, familias y comunidades, visite [DBHIDS.ORG/BOOST](https://www.dbhids.org/boost)