

Wellness Services & Supports for Hamden Families

Se você ou alguém querido está...

numa situação de **risco à vida** ligue imediatamente para 9-1-1

numa situação de **crise** ligue para 2-1-1 em Connecticut

Prevenção de Suicídio: 1-800-273-8255 www.preventsuicide.org

Violência Doméstica: 1-888-774-2900 www.CTSafeConnect.org

Apoio por Telefone

Ligue para um amigo ou ligue para uma “Warmline” (linha de apoio):

<https://portal.ct.gov/DMHAS/Programs-and-Services/Advocacy/Warm-Lines>

Clínica Clifford Beers: Contato da Warmline de New Haven: 1-203-287-2460 Seg-Qui 8:30-7 Sex 8:30-6

DCF Talk it Out (‘Bate Papo’): 1-833-258-5011 Seg-Sex 8 a.m.-8 p.m. Fins de Semana 1-8 p.m.

SAMHSA’s Linha Direta de Socorro 24h : 1-800-985-5990 se você se sente solitário ou precisa de apoio.

Apoio Online

Instituto de Saúde e Desenvolvimento Infantil de CT: Site abrangente que aborda uma variedade de tópicos

<https://www.chdi.org/news/news-events/covid-19>

O programa **In the Rooms** oferece muitos tipos de reuniões on-line, incluindo AA, NA, Al-Anon, All Recovery, bem-estar, espiritual, etc. Escolha o grupo certo para você: www.InTheRooms.com

TOIVO Center Aulas online com uma abordagem holística ao bem-estar: www.toivocenter.org

Apoios Locais

Clínica Clifford Beers: Linha de Telessaúde para Apoio à Criança e à Família: 203 772-1270

www.cliffordbeersclinic.org

Centro de Saúde Cornell Scott Hill: (Médico) 1-203-503-3000 (Comportamental) 1-203-503-3055

Centro Infantil de Hamden: (Saúde Mental para pacientes não registrados) 203 248-2116 ext. 308

www.childrenscenterhamden.org Grupos on-line da equipe de recuperação com jogos e atividades por ZOOM

Reuniões do SMART Recovery: seember@tccoh.org 1-475-227-5834

Serviços de Saúde Comportamental de Yale em Hamden: Para pacientes atuais e altas hospitalares: 1-203-288-6253

Centro de Pesquisas Infantil de Yale: (Saúde Mental & Comportamental) 1-203-737-4644

Wellness Services & Supports for Hamden Families

Para Mais Informação por favor entre em contato com Susan Rubino, Coordenadora do Youth Services
(Serviços para Jovens) srubino@hamden.com

Ouçã sua música favorita. Cante. Dançe. Dê uma caminhada. Ligue, mande mensagem ou email para um amigo/ parente. Cozinhe, faça sobremesas. Tome um banho longo. Pinte. Esculpte. Rabisque. Vã num tour virtual para um lugar que você sempre quis conhecer. Passe tempo fora na natureza. Corra, ande, faça trilha. Leia. Procure saber como vai alguém que você sabe que more sozinho. Doe para uma caridade. Medite.