

MENTAL HEALTH SUPPORT

Local Resources, Tips, and Information

Services

CIRCLE THE CITY

Primary and Preventive Outpatient Healthcare

- Patients can be seen by appointment and walk-in
- The Parsons Family Health Center
 - 3522 N. 3rd Ave. Phoenix, AZ 85013
 - Hours: Monday - Friday 8:30AM-5:00PM
 - Closed 12:00PM-1:00PM
 - Phone: (602)776-7676
 - After hours phone #: (480)776-7676
- Downtown Family Health Center
 - 220 S. 12th Ave, Phoenix, AZ 85007
 - Hours: Monday-Friday 8:30AM-5:00PM
 - Closed 11:30AM-12:30PM
 - Phone: (602) 258-8282
 - After hours phone #: (480)776-7676

COMMUNITY BRIDGES

Integrated Behavioral Health Care

- Serious Mental Illness, Substance Use, Crisis, Supportive Housing, Psychiatry, and Inpatient & Outpatient Care for All People
- 24/7 Access to Care - (877)931-9142
- Central City Addiction Recovery Center
 - 2770 E. Van Buren St, Rooms A, B, D, Phoenix, AZ 85008
 - Open 24/7
 - (602)273-9999
- Cactus Integrated Care
 - 1520 East Pima Street, Phoenix, AZ 85034
 - Open 24/7
 - (602)407-6280

CHICANOS POR LA CAUSA

Behavioral Health, Substance Use, Domestic Violence, Housing Support, Immigration Services

- Main Resource Center and Food Bank
 - 1112 E Buckeye Rd, Phoenix, AZ 85034
 - Hours: Mon - Fri 8am - 5pm
 - (602)257-0700
 - Supportive Housing - (602)609-7556
 - 24/7 Domestic Violence Hotline - (602)269-1515
- CPLC Maryvale Service Center
 - Behavioral Health
 - 6850 W. Indian School Rd, Phoenix, AZ 85033
 - Hours: Mon - Fri 8am - 5pm
 - (623)247-0464

GROUNDING EXERCISE

Close your eyes and take a few deep breaths. Open your eyes, and do the following exercises



5 Things You Can See

Notice the small details, like a pattern on the building, something you've never noticed before



4 Things You Can Feel

How your cloths feel, how the floor feels under your feet



3 Things You Can Hear

Any sound you normally don't pay attention to; birds chirping, wind blowing through trees



2 Things You Can Smell

What smells do you notice around you?
Or smell something near you



1 Thing You Can Taste

Try to taste something slowly and retain that sensation for some instances

RELEASING STRESS AND TENSION EXERCISE

Close your eyes and lay down to let yourself relax and calm down



Give yourself a 10-second hug by wrapping your arms around yourself and holding tightly



Stretch your arms out in front of you to relieve built up tension



Move your body to relieve stress



Drink water to cool yourself down and calm your nerves

HEALING TAKES TIME, AND ASKING FOR HELP IS A COURAGEOUS STEP

APOYO PARA LA SALUD MENTAL

Recursos locales, Consejos e Información

Servicios

CIRCLE THE CITY

Atención sanitaria ambulatoria primaria y preventiva

- Los pacientes pueden ser vistos con y sin cita previa
- The Parsons Family Health Center
 - 3522 N. 3rd Ave. Phoenix, AZ 85013
 - Horario: lunes a viernes 8:30 AM - 5:00 PM
 - Cerrado 12:00 - 1:00PM
 - Teléfono: (602)776-7676
 - Teléfono fuera del horario: (480)776-7676
- Downtown Family Health Center
 - 220 S. 12th Ave, Phoenix, AZ 85007
 - Horario: lunes a viernes 8:30 AM - 5:00 PM
 - Cerrado 11:30AM-12:30PM
 - Teléfono: (602) 258-8282
 - Teléfono fuera del horario: (480)776-7676

COMMUNITY BRIDGES

Cuidado de la Salud Física y Mental

- Enfermedades mentales graves, consumo de sustancias, crisis, apoyo para obtener vivienda, atención psiquiátrica, atención médica que no requiere de hospitalización, cuidado para todas las personas.
- 24/7 horario de atención - (877)931-9142
- Central City Addiction Recovery Center
 - 2770 E. Van Buren St, Rooms A, B, D, Phoenix, AZ 85008
 - Abierto 24/7
 - (602)273-9999
- Cactus Integrated Care
 - 1520 East Pima Street, Phoenix, AZ 85034
 - Abierto 24/7
 - (602)407-6280

CHICANOS POR LA CAUSA

Salud mental, abuso de sustancias, violencia doméstica, apoyo para obtener vivienda, servicios de inmigración

- Principal centro comunitario y servicio de comida
 - 1112 E Buckeye Rd, Phoenix, AZ 85034
 - Horario: lunes a viernes 8 AM - 5 PM
 - (602)257-0700
 - Apoyo para la vivienda - (602)609-7556
 - 24/7 Violencia doméstica Línea directa - (602)269-1515
- CPLC Maryvale Service Center
 - Salud mental
 - 6850 W. Indian School Rd, Phoenix, AZ 85033
 - Horario: lunes a viernes 8 AM- 5 PM
 - (623)247-0464

Ejercicios para poner los pies sobra la tierra

Cierra los ojos y respira profundamente.

Ábrelos nuevamente y haz los siguientes ejercicios:

5 Cosas Que Puedas Ver



Observa los pequeños detalles, como los diseños de los edificios, algo que nunca antes habias notado

4 Cosas Que Puedas Sentir



Cómo se siente el contacto entre tu piel y tu ropa. Cómo se siente el piso debajo de tus pies.

3 Cosas Que Puedas Oír



Cualquier sonido al que normalmente no le prestas atención: el canto de los pájaros, el viento pasar por los árboles

2 Cosas Que Puedas Oler



¿Qué olores notas a tu alrededor? Olfatea algo que tengas cerca

1 Cosa Que Puedas Saborear



Trata de probar algo lentamente y retén esa sensación por unos instantes

LIBERA TU IRA (PRUEBA UNO DE ESTOS)



Cierra los ojos y acuéstate para relajarte y calmarte



Envuélve tus brazos y mantente firme dándote un abrazo durante 10 segundos



Estira los brazos delante de ti para aliviar la tensión acumulada



Mueve tu cuerpo para aliviar el estrés



Toma agua para refrescarte y calmar tus nervios

CURAR LLEVA TIEMPO, Y PEDIR AYUDA ES UN PASO VALIENTE