

Feeling anxious, depressed, or having suicidal thoughts? COVID-19 affects us all.

Get help.

1-800-273-8255
Suicide Prevention Lifeline
Free • Confidential • 24/7



Being a man isn't easy—feeling like you always have to be strong can be hard. And stress from the pandemic can make it even harder. In times like these, feeling isolated, depressed, or anxious is common. If these feelings interfere with your life or go on for too long, it might be time to do something different: Find help. Men in their 30s, 40s, and 50s can be at higher risk of suicide, especially during times of high stress like COVID-19. Plenty of support is available.

Know the warning signs

Feeling depressed and isolated is not the only sign that something is wrong. There may be other signs that you need help.

These include:

- Changes in how you feel physically
- Changes in how you think
- Changes in how you feel emotionally
- Changes in how you act
- Stressful circumstances in your life

Know what to do

- Talk with your doctor
- Speak with someone you know and trust
- Ask for support
- Get help in your area
- Put safety measures in place

Resources to help

Suicide and Crisis Hotline

1-800-273-8255

Trained volunteer counselors available 24/7

Free and confidential

Behavioral Health Call Center

1-800-704-0900

Phone line operating 24/7

The Call Center will link you with the right behavioral health service. Information, appointments, referrals, and crisis services are all available through this line. When you call, you will hear six options that will help connect you to the right service.



Having suicidal thoughts?

Get help.

1-800-273-8255

www.scchope.org/help

¿Se siente ansioso, deprimido o tiene pensamientos suicidas?

El COVID-19 nos afecta a todos.

Obtenga ayuda.

1-800-273-8255

Línea para la Prevención del Suicidio
Gratuita • Confidencial • Las 24 horas



Ser hombre no es fácil—sentir que siempre tiene que ser fuerte, mientras mantiene a su familia, puede ser difícil. Y el estrés de la pandemia puede hacerlo aún más difícil. En momentos como estos, es común sentirse aislado, deprimido o ansioso. Si estos sentimientos interfieren con su vida, podría ser el momento de hacer algo diferente: Busque ayuda. Los hombres de 30, 40 y 50 años pueden tener un mayor riesgo de suicidio, especialmente durante momentos de mucho estrés como sucede con el COVID-19. Pero existe mucho apoyo disponible para usted.



¿Tiene pensamientos suicidas?

Obtenga ayuda.

1-800-273-8255

www.scchope.org/ayuda

Conozca las señales de advertencia

Sentirse deprimido o aislado no son las únicas señales de que algo anda mal. Puede haber otras señales de que usted necesita ayuda.

Éstas incluyen:

- Cambios en cómo se siente usted físicamente
- Cambios en la forma de pensar
- Cambios en cómo se siente usted emocionalmente
- Cambios en su forma de actuar
- Circunstancias estresantes en su vida

Qué puede hacer

- Hable con su médico
- Hable con alguien que usted conozca y en quien confíe
- Pida Apoyo
- Obtenga apoyo en su área
- Implemente medidas de seguridad

Recursos para recibir ayuda

Línea para Prevención del Suicidio y Apoyo por Crisis

1-800-273-8255

Consejeros voluntarios capacitados disponibles las 24 horas

Gratuita y confidencial

Centro de Asistencia de Salud Mental

1-800-704-0900

Línea telefónica en servicio 24 horas al día, 7 días de la semana

El Centro de Asistencia le dirigirá al servicio de salud mental adecuado. La información necesaria, citas, referencias y apoyo ante una crisis, todo ello se encuentra disponible a través de esta línea.

Cuando usted llame, escuchará seis opciones que le ayudarán a conectarse con el servicio correcto.



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services