

RECURSOS PARA INTERVENCIÓN DE CRISIS

Línea telefónica nacional de prevención del suicidio (800) 273-8255 - "1" para veteranos

Texto: 838255

911: Solicitar equipo de respuesta para intervención de crisis

Equipo móvil para intervención de crisis: (713) 970-7520

Mental Health Warrant, Harris County Psychiatric Center

Dirección: 2800 South MacGregor Way, Houston, TX 77021

Teléfono: (713) 741-6024

Aprende más sobre un mandato judicial para servicios de salud mental

hcpc.uth.edu/pages/access/court-ordered-involuntary-services.htm

SIEMPRE anime o pida que el veterano sea transportado al hospital del Departamento de Asuntos de Veteranos más cercano:

Michael E. DeBakey VA Medical Center

2002 Holcombe Blvd., Houston TX, 77030

RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Salud Mental de AV	(713) 794-8454	houston.va.gov
Centro de Elegibilidad de AV	1-877-222-VETS (8387)	vets.gov
Mental Health America of Greater Houston	(713) 523-8963	mhahouston.org
Easter Seals Greater Houston	(713) 838-9050(832) 713-7971	eastersealshouston.org
Give an Hour	(800) 662-HELP (4357)	giveanhour.org
Vet Center	(877) 927-8387	vetcenter.va.gov
United Way	2-1-1 (Answered 24/7)	unitedwayhouston.org
The Harris Center for Mental Health and IDD	(713) 970-7000	harriscenter.org
Grace After Fire	(832) 554-7161	graceafterfire.org
Head Strong Project		getheadstrong.org
Hope for Warriors	(832) 319-0472	hopeforthewarriors.org
Paws for Vets	(832) 844-6466	pawsforveterans.com
Lone Survivor Foundation	(936) 755-6075	lonesurvivorfoundation.org
Wounded Warrior Project	(832) 536-3098	woundedwarriorproject.org
Asuntos de Veteranos de la ciudad de Houston	(832) 393-0992 (832) 393-8147	houstontx.gov
Combined Arms	(832) 285-9531 Ext 104	combinedarms.us
PTSD Foundation	(877) 717-7873	ptsdusa.org

Christy Chatham, Veterans Behavioral Health Director, cchatham@mhahouston.org

Spencer Walker, Veterans Treatment Court Wellness Coordinator, jwalker@mhahouston.org

Valerie James, Veterans Behavioral Health Peer Services Coordinator, vjames@mhahouston.org



GUÍA PARA INTERVENCIÓN DE CRISIS



Buscando Señales de Advertencia

- Amenazando con lastimar o matarse a sí mismo
- Buscando acceso a pastillas, armas, o otros medios
- Deshaciéndose de posesiones
- Hablando o escribiendo sobre la muerte, morir, o suicidio
- Aislandose de familia y amigos
- Participando en comportamientos peligrosos
- Uso aumentado de alcohol o drogas

SI NOTA ALGUNA DE LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA, HAGA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

Formule las preguntas 1 y 2	En el último mes	
	SÍ	NO
1. ¿Ha deseado estar muerto(a) o poder dormirse y no despertar?		
2. ¿Ha tenido realmente la idea de suicidarse?		
Si la respuesta es "Sí" a la pregunta 2, formule las preguntas 3, 4, 5, y 6 Si la respuesta es "No" continúe a la pregunta 6.		
3. ¿Ha pensado en cómo llevaría esto a cabo?		
4. ¿Ha tenido estas ideas y en cierto grado la intención de llevarlas a cabo? A diferencia de "Tengo los pensamientos, pero definitivamente no haré nada al respecto".		
5. ¿Ha comenzado a elaborar o ha elaborado los detalles sobre cómo suicidarse? ¿Tiene intenciones de llevar a cabo este plan?		
SIEMPRE formule la pregunta 6	En los últimos 3 meses	
6. ¿Alguna vez ha hecho algo usted, comenzado a hacer algo o se ha preparado para hacer algo para terminar su vida? Ejemplos: Colectar píldoras, obtener una arma, regalar cosas de valor, escribir un testamento o carta de suicidio, sacado píldoras de la botella pero no las tragado, agarrar una arma pero ha cambiado de mente de usarla o alguien se la ha quitado de sus manos, ha subido al techo pero no ha saltado al vacío; o realmente ha tomado píldoras, ha tratado de disparar una arma, se ha cortado, ha tratado de colgarse, etc.		

Cualquier **SÍ** debe de ser tomado con seriedad. Busque ayuda de amigos, familia, compañeros de trabajo, e infórmelos lo más pronto posible.

Si la respuesta a la pregunta **4,5, o 6** es **SÍ**, inmediatamente escorte al paciente a profesionales de emergencia para cuidados.

No deje la persona sola.
Manténgase comprometido hasta que lo(a) pueda entregar con alguien que pueda ayudar.



Plan para Responder a una Crisis

Pensar claramente durante una crisis puede ser difícil y algunas veces puede sentirse imposible. Es importante tener un curso de acción listo. Aquí hay ejemplos para ayudar a organizar la información de contacto para usar en caso de una emergencia, señales de advertencia a las que debe prestar atención y, acciones que tomar si siente que una persona está cayendo en una crisis.



SEÑALES DE ADVERTENCIA: Ejemplos: Caminar de lado a lado, ansiedad	¿CÓMO REACCIONA A ANSIEDAD? Ejemplos: Quiero golpear cosas, enojo, discutir con seres queridos, llorar.
¿Que pasa cuando se siente ansioso(a) ?	¿Cómo reacciona a ansiedad?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
¿QUE PODRÍA AYUDARLO(A) LIDIAR CON EL ESTRÉS? Ejemplos: Salir a caminar, jugar con un perro, llamar o textear a familia, pensar en hijos	¿QUE PUEDE HACER PARA AYUDARSE A SÍ MISMO ? Ejemplos: Escribir, ejercicios de respiración durante 10 minutos, escuchar música relajante, salir a caminar
1.	1.
2.	2.
3.	3.
RAZONES PARA VIVIR Ejemplos: Familia, Mascotas, Niños	
1.	
2.	
3.	
LLAME A SU DOCTOR Escribir nombre y número telefónico del doctor.	OTROS NÚMEROS TELEFÓNICOS IMPORTANTES
Doctor:	1-800-273-TALK (8255)
Numero Telefonico:	Hospital AV Local:
DEJE UN MENSAJE CON SU NOMBRE, LA HORA, Y NÚMERO TELEFÓNICO	Llame al 911