

¿Dónde puede iniciar su exploración de atención de salud mental o para tratar adicciones?
EN CUALQUIER LUGAR.

Cuidado Personal

Herramientas y recursos basados en la evidencia, que se ofrecen sin costo para ayudar a mejorar los síntomas de la ansiedad, los hábitos de sueño y abuso de sustancias, el estado de ánimo y mucho más.

- Ingrese en kp.org/autocuidado para obtener sin costo recursos, como las aplicaciones Calm y myStrength, audios con actividades, artículos y mucho más*.

Atención Guiada

Apoyo profesional para lograr metas individuales, como cambios en el comportamiento o mejores relaciones.

- Consulte con un asesor de bienestar certificado. Para ello, llame al **503-286-6816** o al **1-866-301-3866**, opción 2.
- Ingrese en kp.org/healthengagement/classes (en inglés) para obtener una lista de las clases dictadas por profesionales certificados.

Atención de Emergencia

Cuidados y apoyo para evitar daños inminentes a uno mismo o a otras personas.

- En caso de emergencia, diríjase al departamento de emergencias más cercano o llame al **911**.

Servicios de Atención Primaria

Ayuda para elegir y crear un plan de tratamiento para problemas de salud mental o abuso de sustancias.

- Ingrese en kp.org/evisits/nw (en inglés) para asistir a una consulta electrónica sobre ansiedad, depresión y estrés, y reciba atención sin cargo en menos de una hora.
- Llame al **1-800-813-2000** (TTY **711**) para hacer una cita con su equipo de servicios de atención primaria o una cita para el mismo día con un especialista en salud del comportamiento.

Atención en Casos de Crisis

Apoyo inmediato para problemas como pensamientos suicidas, seguridad de los niños y violencia doméstica.

- Llame a la línea para casos de crisis de Kaiser Permanente, al **503-331-6425** o al **1-866-453-3932**.
- Ingrese en oregon.gov/oha/ph/PreventionWellness/SafeLiving/SuicidePrevention/Pages/crisislines.aspx (en inglés) para recibir servicios en casos de crisis a nivel local.
- Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, al **1-800-273-8255**.

Atención Especializada

Ayuda para usted o un familiar que luchan contra problemas de salud mental o abuso de sustancias que afectan su vida diaria.

- Para hacerse una evaluación de salud mental o de medicina de la adicción, llame al **503-249-3434** o al **1-855-632-8280**.



* Calm y myStrength solo están disponibles para los miembros de Kaiser Permanente con cobertura médica. myStrength es una subsidiaria que pertenece en su totalidad a Livongo Health, Inc.