

# Help for the Holidays

The holidays are usually viewed as a time of happiness and rejoicing. But for some of us, it can be a period of sadness, loneliness, anxiety, and depression. Feelings of sadness that last throughout the holiday season are often referred to as the holiday blues or holiday depression. Even people who love the holidays can experience the blues during this busy season.

**If you are dealing with feelings of sadness or depression, you are not alone and help is available.**

- PHA Resident Services Coordinators are available to provide referrals to PHA and community resources.
- Dialing 988 at any time connects callers to the new suicide and crisis lifeline in RI.
- Help is also available 24 hours a day, seven days a week locally through BH Link.

## **BH Link Hotline, 401-414-5465:**

a one-stop, statewide 24/7 call-in center that connects people to appropriate care and resources when they or someone they care about is experiencing a mental health or substance use crisis.



**BH Link Triage Center at 975 Waterman Avenue in East Providence:** a 24/7 community-based walk-in/drop-off facility where clinicians connect people to immediate, emergency behavioral health services supports.

# Ayuda para las festividades

Los días de fiestas son generalmente vistos como un tiempo de felicidad y alegría. Pero para algunos de nosotros, puede ser un período de tristeza, soledad, ansiedad y depresión. Los sentimientos de tristeza que permanecer toda la temporada festiva a menudo se denominan melancolía navideña o melancolía navideña. Incluso los que son dados a las fiestas pueden sentirse 'el blues' durante esta temporada festiva.

## Si está enfrentando con sentimientos de tristeza o depresión, no está solo. Hay ayuda disponible.

- Los coordinadores de servicios para residentes de la PHA están disponibles para proporcionar referencias a la PHA y a los recursos de la comunidad.
- Marcar el 988 en cualquier momento conecta las personas que llaman a una línea de crisis de vida y de ayuda en casos de suicidio en RI.
- La ayuda también está disponible localmente a través de BH Link las 24 horas del día, los siete días de la semana .

### **BH Link Hotline, 401-414-5465:**

un solo centro de llamadas en todo el estado que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana y que conecta a las personas con la atención y los recursos apropiados cuando ellos o alguien que les importa está experimentando una crisis de salud mental o consumo de sustancias.



### **BH Link Triage Center en 975**

#### **Waterman Avenue en East**

**Providence:** un centro comunitario abierto las 24 horas, los 7 días de la semana, donde los médicos conectan a las personas con apoyos inmediatos de servicios de salud del comportamiento de emergencia.