

Community Resources for Mental Health Services

To access mental health services in Wake County for outpatient mental health services like counseling or therapy (not for a crisis), you can call Alliance Behavioral Health at (800) 510-9132 and they will do a quick assessment and can connect you with a mental healthcare provider and help you set up an appointment. This is a good resource for families who are on Medicare/Medicaid.

You can also talk to your child's doctor and they can refer you to a counselor.

If you have private insurance, you can call the number for the mental healthcare provider listed on your insurance card.

Community Resources for a Mental Health Emergencies or Crises (suicide or substance abuse)

If you have a mental health emergency, you can go to your local emergency room, call one of the crisis services centers listed below, or call 911.

- UNC Healthcare at WakeBrook (Crisis and Assessment Services)
 - 107 Sunnybrook Rd, Raleigh, NC 27610, (984) 974-4830
 - Provides emergency mental health assessments
- UNC Crisis and Assessment Services 24-Hour Hotline
 - (919) 250-1260
- Holly Hill Children's Hospital
 - 201 Michael J. Smith Lane, Raleigh, (919) 250-7600
 - Provides emergency mental health assessments
- Strategic Behavioral Center
 - 3200 Waterfield Dr., Garner, (919) 800-4400

Community Resources for Abuse/Neglect

If you need to report abuse or neglect of a child, you can call the Child Protective Services Report Line at (919) 212-7990 for English or (919) 212-7963 for Spanish.

If you need to make a report outside of normal business hours (normal business hours are 8 am to 5 pm Monday through Friday), call 911 and say that you wish to make a CPS report.

Additional Information about suicide resources and suicide prevention are found on the following pages.

Information about suicide prevention in Spanish is found on the following pages.

SUICIDE AWARENESS: WAKE COUNTY

FACTS

FACT: Your child talking about suicide can be a plea for help or a warning they are thinking about suicide.

FACT: Asking your child direct questions like "Are you thinking about suicide?" or "Do you want to hurt yourself?" will minimize anxiety and shame and can act as a deterrent to suicide attempts.

FACT: Most suicides do not happen without warning. It is more likely the warning signs were not recognized.

FACT: No child is immune to the risk of suicide.

WARNING SIGNS

- Verbal/written threats of suicide
- Extreme mood swings
- Anxious/agitated/aggressive behavior
- Expressed feelings of hopelessness
- Previous suicide attempts
- Changes in eating and sleeping
- Sudden drop in school performance
- Increased use of drugs or alcohol
- Self-Injury
- Giving away possessions
- Preoccupation with death
- Talking about being a burden to others
- Withdrawing or isolating themselves

RISK FACTORS

- History of mental illness
ex. depression/anxiety
- Alcohol/substance use disorders
- Impulsive and/or aggressive tendencies
- History of trauma and/or abuse
- Major physical illnesses
- Previous suicide attempts
- Someone they know died by suicide
- Loss of relationship(s)
- Access to lethal means (guns & pills)
- Local clusters of suicides
- Lack of social support

TAKE ACTION

If you have any reason to believe your child is in IMMEDIATE danger call 911

1. Ask if they are ok or if they are having thoughts of suicide
2. Express your concern about what you are observing in their behavior
3. Listen attentively and non-judgmentally, avoid being accusatory
4. Reflect on what they share and let them know they have been heard
5. Tell them they are not alone & do not leave them alone
6. Let them know there are treatments available that can help
7. Guide them to professional help

SAFETY TIPS

1. Use technology to your benefit (ex: phone locator app)
2. Give your child time away from social media by keeping child's cell phone/tablet overnight
3. Take threats seriously
4. Talk to your child/have family time
5. Set limits & expectations for your child
6. Get your child drug tested if you suspect
7. Search their room and possessions if you suspect drug use
8. Be their parent, not their friend
9. Maintain communication with the school

STATISTICS

- Suicide is the 2nd leading cause of death (ages 10-14)
- In NC, on average, one person dies by suicide every 6 hours
- Access to a gun increases the risk of death by suicide by three times

SUICIDE PREVENTION RESOURCES

Wake County Public School System

1

START THE
CONVERSATION

2

ASK ABOUT SUICIDE

3

LISTEN

4

GET HELP

EMERGENCY SERVICES

Holly Hill Hospital
Emergency mental health services
24/7 Telephone: (919) 250-7000

24/7 UNC Crisis and Assessment
at WakeBrook (Raleigh):
Emergency mental health services
Emergency Number: (984) 974-4800

UNC Crisis and Assessment (child + adolescent)
Emergency mental health services (Chapel Hill)
To obtain an appointment, call (984) 974-2199

Mobile Crisis Services 24/7
Phone: 1-877-626-1772

Any local Emergency Room
(Wake Med, Rex, Duke Raleigh)

CRISIS HOTLINES

National Suicide 24/7 Hotline
1-800-SUICIDE

Suicide Prevention Lifeline 24/7
1-800-273-8255

Crisis Text Line
text "START" to 741-741

Hopeline Crisis Line
call or text
919-231-4525 OR 877-235-4525

Hope Services Crisis Line: 919-417-2929

Trevor Project 24/7 Crisis Line
1-866-488-7386

Alliance Behavioral Healthcare Hotline
800-510-9132

THERAPEUTIC OPTIONS

Alliance Behavioral Health
24/7 Crisis + Assessment Center
(800) 510-9132

Monarch NC, Wake County
Behavioral Health Urgent Care,
walk-in service

Phone: (919) 703-2845

Carolina Outreach
Behavioral Health Urgent Care
walk-in-service
(919) 251-9009

Contact your private insurance
provider for your local options

HELPFUL WEBSITES

American Association of Suicidology:
www.suicidology.org

American Foundation for Suicide Prevention:
www.afsp.org

Suicide Awareness Voices of Education
<https://save.org>

Trevor Project-LGBT Youth
<https://www.thetrevorproject.org>

CONCIENTIZACIÓN DE SUICIDIO: CONDADO WAKE

HECHOS

HECHO: Que su hijo hable de suicidio podría ser un pedido de ayuda o una advertencia de que está pensando acerca de suicidio.

HECHO: Hacerle a su hijo preguntas directas como “¿Estás pensando acerca de suicidio?” o “¿Quieres lastimarte?” minimizará la ansiedad y la vergüenza y puede actuar como un disuasivo para los intentos de suicidio.

HECHO: La mayoría de los suicidios no ocurren sin advertencia. Es más probable que las señales de advertencia no se hayan reconocido.

HECHO: Ningún niño es inmune al riesgo de suicidio.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Amenazas de suicidio verbales/escritas
- Cambios de humor extremos
- Comportamiento ansioso/agitado/agresivo
- Expresión de sentimientos de desesperanza
- Intentos de suicidio previos
- Cambios en la alimentación y el sueño
- Caída repentina en el rendimiento escolar
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- Auto-lesionarse
- Regalar pertenencias
- Preocupación con la muerte
- Hablar sobre ser una carga para los demás
- Apartarse o aislarse de los demás

FACTORES DE RIESGO

- Historial de enfermedad mental, ejemplo: depresión/ansiedad
- Trastorno por consumo de alcohol/sustancias
- Tendencias impulsivas y/o agresivas
- Historial de trauma y/o abuso
- Enfermedades físicas graves
- Intentos de suicidio previos
- Alguien que conocen murió por suicidio
- Pérdida de relación/relaciones
- Acceso a medios letales (armas y píldoras)
- Grupos locales que incitan al suicidio
- Falta de apoyo social

TOME ACCIÓN

Si tiene cualquier razón para creer que su hijo está en peligro INMEDIATO, llame al 911

1. Pregunte si están bien o si están teniendo pensamientos de suicidio
2. Exprese su preocupación sobre lo que está observando en sus comportamientos
3. Escuche atentamente y sin emitir juicios de valor, evite ser acusatorio
4. Reflexione sobre lo que comparten y hágales saber que los ha escuchado
5. Dígales que no están solos y no los deje solos
6. Hágales saber que existen tratamientos disponibles que pueden ayudar
7. Guíelos a la ayuda profesional

SUGERENCIAS DE SEGURIDAD

1. Use la tecnología para su beneficio (por ejemplo, aplicación de localización del celular)
2. Dele a su hijo tiempo fuera de las redes sociales al guardar el teléfono móvil/tableta de su hijo por la noche
3. Tome las amenazas en serio
4. Hable con su hijo/ tengan tiempo en familia
5. Establezca límites & expectativas para su hijo
6. Hágale una prueba de drogas a su hijo si tiene sospechas
7. Busque en su habitación y pertenencias si sospecha del uso de drogas
8. Sea su padre, no su amigo
9. Mantenga la comunicación con la escuela

ESTADÍSTICAS

- El suicidio es la 2da causa principal de muerte (edades 10-14)
- En Carolina del Norte, en promedio, una persona muere a causa del suicidio cada 6 horas
- El acceso a armas aumenta tres veces el riesgo de muerte a causa del suicidio

RECURSOS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Sistema de Escuelas Públicas del Condado Wake

1. INICIE LA CONVERSACIÓN
2. PREGUNTE ACERCA DEL SUICIDIO
3. ESCUCHE
4. OBTENGA AYUDA

SERVICIOS DE EMERGENCIA

Hospital Holly Hill
Servicios de emergencia de salud mental
Teléfono 24/7: (919) 250-7000

Crisis y Valoración de UNC 24/7
en WakeBrook (Raleigh):
Servicios de salud mental de emergencia
Número de Emergencia: (984) 974-4800

Crisis y Valoración de UNC (niños + adolescentes)
Servicios de salud mental de emergencia (Chapel Hill)
Para obtener una cita, llame al (984) 974-2199

Servicios Móviles de Crisis 24/7
Teléfono: 1-877-626-1772

Hospital Emergencia Romos

LÍNEAS DE CRISIS

Línea Nacional de Suicidio 24/7
1-800-SUICIDE

Línea de Vida de Prevención del Suicidio 24/7
1-800-273-8255

Línea de Crisis por Texto
Envíe "START" al 741-741

Línea de crisis *Hopeline*
llame o envíe un mensaje de texto al
919-231-4525 O 877-235-4525

Línea de crisis *Hope Services*: 919-417-2929

Línea de crisis *Trevor Project* 24/7
1-866-488-7386

Línea de *Alliance Behavioral Healthcare*
800-510-9132

OPCIONES TERAPÉUTICAS

Alliance Behavioral Health
Centro de Crisis + Valoración 24/7
(800) 510-9132

Monarch NC, Wake County Behavioral Health
Atención de Urgencia, servicios sin cita
Teléfono: (919) 703-2845

Carolina Outreach Behavioral Health
Atención de Urgencia, servicios sin cita
Teléfono: (919) 251-9009

Contacte a su proveedor de seguro privado para sus
opciones locales

SITIOS WEB ÚTILES

American Association of Suicidology:
(Asociación Americana de Suicidiología)

www.suicidology.org

American Foundation for Suicide Prevention:
(Fundación Americana de Prevención del Suicidio)

www.afsp.org

Suicide Awareness Voices of Education:
(Voces de Educación en Conciencia Suicida)

<https://save.org>

Trevor Project –LGBT Youth
(Proyecto Trevor – Juventud LGBT)

<https://www.thetrevorproject.org>