



**ATTENTION YOUTH! FEELING SAD A LOT, HOPELESS, ANXIOUS, IRRITABLE, CAN'T CONCENTRATE, OR WORRIED ABOUT YOUR DRUG USE? THERE IS HELP!**

- Discuss your concerns with an adult you trust, including your doctor.
- Make a free confidential appointment with the Teen Wellness Center at Alexandria City High School. Text "APPT" to 571.329.2245 or call 703.746.4776.
- Reach out to your teacher, school social worker, counselor, or psychologist. For ACPS: 703.619.8108 or [student\\_services@acps.k12.va.us](mailto:student_services@acps.k12.va.us).
- Call DCHS Central Intake at 703.746.3535 or walk in Monday - Friday, 9 a.m. to 2 p.m., 4850 Mark Center Drive, 2nd Floor.
- Get info on opioids, fentanyl and get Narcan, the free overdose reversal nasal spray, to help save a life.
- Check out the Resource Directory for Alexandria's Youth and Young Adults.



Teen Wellness Center



Children and Family BH Services



Opioids and Narcan



Youth & Young Adults Resources Directory



ACPS Student Services



**FEEL LIKE HURTING YOURSELF OR OTHERS? DO YOUR THOUGHTS SCARE YOU? GET HELP NOW!**

- National Suicide Prevention Lifeline call 988 or chat online at [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat)
- Alexandria Emergency Mental Health Services (24/7 response): 703.746.3401
- Trevor Project- help for LGBTQI+ youth 1.866.488.7386, or text START to 678-678, or chat online 24/7 through [thetrevorproject.org/get-help](https://thetrevorproject.org/get-help)



988 Lifeline



Trevor Project



Alexandria Emergency Services



## ¡ATENCIÓN JOVENES! ¿SIENTES TRISTEZA, DESESPERANZA, ANSIEDAD, IRRITABILIDAD, NO TE PUEDES CONCENTRAR O TE PREOCUPA TU CONSUMO DE DROGAS? ¡CUENTAS CON AYUDA!

- Habla de tus inquietudes con un adulto de confianza, incluido tu médico.
- Saca una cita confidencial y gratuita con el Centro de Bienestar para Adolescentes de Alexandria City High School. Envía el mensaje "APPT" al 571.329.2245 o llama al 703.746.4776.
- Comunícate con tu profesor, trabajador social escolar, consejero o psicólogo. Para ACPS: 703.619.8108 o [student\\_services@acps.k12.va.us](mailto:student_services@acps.k12.va.us).
- Llame al Ingreso Central de DCHS o entrar sin cita previa lunes a viernes, 9 a.m. a 2 p.m., 4850 Mark Center Drive, Segundo Piso.
- Recibe información sobre opiáceos y fentanilo, obtén Narcan, el aerosol nasal gratuito para revertir sobredosis que puede ayudar a salvar una vida.
- Consulta el directorio de recursos para jóvenes y jóvenes adultos de Alexandria.



Centro de Bienestar para Adolescentes



Servicios de salud conductual para niños y familias



Opiáceos y Narcan



Directorio de recursos para jóvenes y jóvenes adultos



Servicios estudiantiles ACPS



## ¿PIENSAS EN LASTIMARTE O LASTIMAR A OTROS? ¿TUS PENSAMIENTOS TE ASUSTAN? ¡RECIBE AYUDA AHORA MISMO!

- Línea de vida nacional para la prevención del suicidio Llama al 988 o chatea en línea en [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat)
- Servicios de salud mental de emergencia de Alexandria (respuesta las 24 horas, los 7 días de la semana): 703.746.3401
- Trevor Project ayuda a jóvenes LGBTQI+ 1.866.488.7386, o mensaje de texto "START" al 678-678, o chat en línea las 24 horas, los 7 días de la semana a través de [thetrevorproject.org/get-help](https://thetrevorproject.org/get-help)



Línea de vida 988



Trevor Project



Servicios de emergencia de Alexandria