



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.
- Contact Child & Family Behavioral Health Services: 571.213.7963 or DCHSYouthIntake@alexandriava.gov
- 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
- 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



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.
- Comunícate con los Servicios de salud conductual infantil y familiar: 571.213.7963 o en DCHSYouthIntake@alexandriava.gov
- 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
- 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



Línea de vida 988



Trevor Project



Servicios de emergencia de Alexandria