

Mental Health Supports @ DPHS



Are you struggling? Anxious? Depressed? Overwhelmed? Grieving? Lonely? Need someone to talk to? We want to hear from you and help guide you in the right direction for the best resources available. Your Mental Health Matters!

Click the links below for more information!



Book an appointment with your DPHS Counselor



Receive school based counseling through the **Family Service Agency**.

*Ask your school counselor for a referral



Receive grief/loss counseling through **Hospice of Santa Barbara**

*Ask your school counselor for a referral



Self Refer to **Daybreak**, for free weekly individual tele-therapy

*Referral QR Code on Flier



Santa Barbara Area Youth Mental Health and Wellness Resources

*Information on various community agencies



For 24/7 Crisis Support:

Call/Text 988 or

Text HOME to 741-741

#YouMatter



Apoyo de Salud Mental @ DPHS



¿Luchando? ¿Ansioso? ¿Deprimido? ¿Abrumado? ¿Afligido? ¿Solitario? ¿Necesitas alguien con quien hablar? Queremos escuchar de usted y ayudarlo a guiarlo en la dirección correcta para los mejores recursos disponibles.
¡Su salud mental importa!



Reserve una cita con el consejero de DPHS



Recibir asesoramiento escolar a través de la Agencia de Servicios Familiares

* Pídale a su consejero escolar una referencia



Reciba asesoramiento sobre pérdida a través de Hospice de Santa Barbara

* Pídale a su consejero escolar una referencia



Autoreferencia a Daybreak, para gratis teleterapia individual semanal.

* Código QR de referencia en el volante



Servicios de Salud Mental para Jóvenes de Santa Barbara – Recursos de salud y bienestar

* Información sobre varias agencias comunitarias



Llame / Envíe un mensaje de texto:

988 o texto **HOME** a **741-741**

gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana

#Tu importas

Preguntas? Póngase en contacto con el decano de estudiantes Bethany Bodenhamer

