

RHODE ISLAND

DURING THESE UNPRECEDENTED TIMES OF CRISIS, **PAUSE RHODE ISLAND** IS HERE TO HELP.

Now is a good time to pause—to assess, to self-reflect, and if needed, to ask for help.

In Rhode Island, we're experiencing unprecedented times of hardship due to COVID-19.

Some of us have lost jobs, homes, the ability to secure our next meal, and the hardest of all, our loved ones. We're dealing with uncertainty, juggling work from home and childcare priorities.

Despite the ongoing chaos around us, we can and will get through this.

PAUSE Rhode Island, along with a unified partnership of Rhode Island mental health experts, is here so you can pause, simply breathe, pick up the pieces, heal and move forward.

PAUSE Rhode Island provides free community outreach and support services for Rhode Islanders dealing with stress and anxiety due to COVID-19.

If you or someone you care about needs assistance or information on how to deal with COVID-19 related stress and anxiety, please pause and call one of our 24/7 hotlines:

For 18+: Call (401) 414-LINK (5465)

For under 18: Call 855-KID (543)-LINK (5465)

VISIT WWW.BHDDH.RI.GOV/PAUSERI FOR MORE RESOURCES AND INFORMATION ON COMBATING CHRONIC STRESS RELATED TO COVID-19.

- Brief Counseling and Education
- Self-care and Stress Management Resources
- Referral & Resource Linkage



RHODE ISLAND

DURANTE ESTOS TIEMPOS DE CRISIS SIN PRECEDENTES, PAUSE RHODE ISLAND ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR.

Este es un buen momento para hacer una pausa con el fin de hacer una evaluación, reflexionar y, si es necesario, pedir ayuda.

En Rhode Island, estamos experimentando tiempos de dificultades que nunca imaginamos debido a la COVID-19.

Algunos de nosotros perdimos nuestro empleo, nuestro hogar, la capacidad de asegurarnos nuestra próxima comida y, lo que es peor, a nuestros seres queridos. Estamos lidiando con incertidumbre, y nos resulta difícil hacer nuestro trabajo además de cumplir con las prioridades del cuidado de niños.

A pesar del caos continuo que nos rodea, podemos superar las dificultades, y lo haremos.

PAUSE Rhode Island, junto con una asociación consolidada de expertos en salud mental de Rhode Island, está aquí para que pueda hacer una pausa: simplemente respirar, recuperarse y avanzar.

PAUSE Rhode Island brinda servicios gratuitos de extensión y apoyo comunitario para los residentes de Rhode Island que enfrentan estrés y ansiedad debido a la COVID-19.

Si usted o un ser querido necesitan asistencia o información sobre cómo lidiar con el estrés y la ansiedad relacionados con la COVID-19, hagan una pausa y llamen a una de nuestras líneas directas, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

Para mayores de 18 años: llame al (401) 414-LINK (5465)

Para menores de 18 años: llame al 855-KID (543)-LINK (5465)

VISITE WWW.BHDDH.RI.GOV/PAUSERI PARA OBTENER MÁS RECURSOS E INFORMACIÓN SOBRE CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS CRÓNICO RELACIONADO CON LA COVID-19.

- Asesoramiento breve y educación
- Recursos de autocuidado y manejo del estrés
- Remisiones y enlaces a recursos

