



Behavioral Health

Coping after a traumatic event

Resource and Information Guide

If you have just experienced a traumatic event or a critical incident, it is also common to experience some strong emotional or physical reactions/aftershocks. **Common physical, cognitive, emotional and behavioral stress reactions include:**

- chills, thirst, fatigue, nausea, chest pain, and headaches
- confusion, nightmares, uncertainty, hypervigilance, and blaming someone
- fear, guilt, grief, panic, denial, anxiety, depression, and emotional outbursts
- withdrawal, anti-social behavior, inability to rest, erratic movement, and increased alcohol consumption

The following suggestions* can help manage these stress reactions:

- Within the first 24 to 48 hours, alternate periods of appropriate physical exercise with relaxation.
- Structure your time – keep busy.
- Talk to people and spend time with others.
- Be aware of overusing drugs or alcohol.
- Maintain as normal a schedule as possible.
- Help your co-workers as much as possible by sharing feelings and checking in on how they are doing.
- Give yourself permission to feel emotions and share your feelings with others.
- Keep a journal.
- Do things that feel good to you.
- Don't make any big life changes.
- Do make simple daily decisions as they will give you a feeling of control over your life - if someone asks you what you want to eat, answer, even if you're not sure.

Stress reactions often pass more quickly with the support of loved ones, but occasionally, things are so painful or interfere with life so much that professional help is needed. The following are local resources that can be a support to you.

Victim Services Centers, sponsored by the San Bernardino County District Attorney, supports crime victims and crime witnesses with crisis intervention and emergency services, referrals to counseling and other resources, and special services for victims of sexual assault and/or domestic violence. For more information, call (909) 382-3800 or visit www.sbcountyda.org.

San Bernardino County Dept. of Behavioral Health (DBH) Community Crisis Response Teams respond to mental health crisis calls from the community. The teams are available in English and Spanish 24 hours a day, 365 days a year, and can be reached by calling (800) 398-0018 or texting (909) 420-0560.

Crisis Stabilization Units (CSU) & Crisis Walk-In Centers (CWIC) provide urgent mental health care for individuals of all ages. Services are voluntary and may include crisis intervention, crisis risk assessments, medications, and evaluations for hospitalization, when necessary. Open 24 hours a day, 365 days a year, including holidays.

Merrill CSU	14677 Merrill Ave., Fontana (951) 643-2340
Windsor CSU	1481 N. Windsor Dr., San Bernardino (909) 361-6470
Victorville CWIC	12240 Hesperia Rd., Victorville (760) 245-8837
Yucca Valley CWIC	7293 Dumosa Ave., Ste. 2, Yucca Valley (760) 365-2233

DBH's Substance Use Disorder and Recovery Services can screen for and provide drug and alcohol abuse treatment. For a free and confidential consultation, call (800) 968-2636.

If you have private health insurance, such as Blue Cross or IEHP, you are likely eligible for behavioral health services. Call the member services phone number listed on the back of your insurance card or visit your provider's website for more information.

* Source: International Critical Incident Stress Foundation

(888) 743-1478 | SBCounty.gov/DBH

For additional assistance, language assistance services or requests for disability-related accommodations, free of charge, call DBH's 24/7 helpline at (888) 743-1478 (711 for TTY users). DBH complies with applicable federal, civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, disability, or LEP.



Salud Mental

Afrontando un evento traumático

Guía de información y recursos

Si usted acaba de pasar por un evento traumático o incidente crítico, también es común que sienta fuertes emociones o reacciones físicas.

Las reacciones comunes de estrés físico, cognitivo, emocional y conductual incluyen:

- escalofrió, sed, fatiga, náusea, dolor de pecho, y dolor de cabeza.
- confusión, pesadillas, incertidumbre, hipervigilancia, y culpando a alguien.
- temor, culpa, pena, pánico, negación, ansiedad, depresión, y explosión emocional.
- retiro, comportamiento antisocial, inhabilidad de descansar, movimiento errático, y aumento del consumo de alcohol.

Las siguientes sugerencias* pueden ayudar a controlar estas reacciones estresantes:

- Dentro de las primeras 24 a 48 horas, alternar periodos de ejercicio físico adecuado con relajación.
- Estructure su tiempo – manténgase ocupado.
- Hable con personas y pasa el tiempo con otros.
- Tenga cuidado con el uso excesivo de drogas o alcohol.
- Mantenga un horario lo más normal posible.
- Ayude a sus compañeros de trabajo lo más posible compartiendo sus sentimientos y preguntar como están.
- Permítase sentir emociones y comparta sus sentimientos con los demás.
- Mantenga un diario.
- Haga cosas que le hagan sentir bien.
- No haga grandes cambios en su vida.
- Tome decisiones simples todos los días, ya que le darán una sensación de control sobre su vida - si alguien le pregunta qué quiere comer, responda, incluso si no está seguro.

Reacciones del estrés muchas veces pasan rápidamente con el apoyo de los seres queridos, pero en ocasiones, las cosas son tan dolorosas o interfieren tanto con la vida que requieren ayuda profesional. Los siguientes son recursos locales que pueden ser de ayuda.

Centros de Servicios para Víctimas, patrocinados por el fiscal del distrito del condado de San Bernardino, apoyan a las víctimas y testigos de crimen con servicios de crisis e intervención, referencia a terapia y otros recursos, y servicios especiales para víctimas del abuso sexual y/o violencia doméstica. Para más información llame al (909) 382-3800 o visite www.sbcountyda.org.

DBH Equipos de Respuesta a la Crisis en la Comunidad (CCRT por sus siglas en inglés) responden a llamadas de crisis de salud mental en la comunidad. Los equipos operan las 24 horas del día, y 365 días al año. Llame al (800) 398-0018 o mande un texto a (909) 420-0560.

Unidad de Estabilización de Crisis & Clínica de Crisis Sin Cita Previa (CSU o CWIC por sus siglas en inglés) proveen ayuda de urgencia psiquiátrica a personas de todas las edades. Servicios son voluntarios y pueden incluir intervención y evaluación de crisis, medicamento, y evaluación para hospitalización cuando necesario. Abierto las 24 horas del día, 365 días al año, incluyendo días festivos.

Merrill CSU	14677 Merrill Ave., Fontana (951) 643-2340
Windsor CSU	1481 N. Windsor Dr., San Bernardino (909) 361-6470
Victorville CWIC	12240 Hesperia Rd., Victorville (760) 245-8837
Yucca Valley CWIC	7293 Dumosa Ave., Ste. 2, Yucca Valley (760) 365-2233

Servicios de Recuperación para Trastornos por el Uso de Sustancias (SUDRS por sus siglas en inglés) de DBH, puede detectar y proveer tratamiento para la prevención de drogas y alcohol. Para una consultación gratuita y confidencial, llame al (800) 968-2636.

Si tiene seguro médico privado, como Blue Cross o IEHP, es probable que sea elegible para servicios de salud mental. Llame al número de servicios para miembros publicado en el posterior de su tarjeta médica o visite el sitio de su proveedor para más información.

* Fuente: International Critical Incident Stress Foundation

(888) 743-1478 | SBCounty.gov/DBH

Para asistencia adicional, servicios de asistencia de idioma o solicitud para acomodamientos relacionados con discapacidad, gratuitos, llame a la línea de ayuda del Departamento de Salud Mental (DBH por sus siglas en inglés) las 24 horas del día los 7 días de la semana, al (888) 743-1478 (711 para usuarios de TTY). DBH cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables, y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, edad, discapacidad, o competencia de inglés limitada (LEP por sus siglas en inglés).