

Mental Health Resources

Mental illness touches all of our lives in some way, and yet it is often misunderstood. Although it is treatable, not everyone seeks help or is aware that help is available.

Below are some helpful resources, both locally and nationally.

This list is not meant to be exhaustive, but is meant to offer potential starting places for support.

American Foundation for Suicide Prevention

Web: afsp.org

Call: 800.273.8255

Text: TALK to 741741

BeWellVA

BeWellVA is a collaboration of the seven Community Services Boards from Central Virginia. Our focus is to bring awareness to the increasing number of deaths by suicide and to promote wellness for life!

Web: bewellva.com

BEAM Black Emotional and Mental Health Collective

We are a collective of advocates, yoga teachers, artists, therapists, lawyers, religious leaders, teachers, psychologists, and activists committed to the emotional/mental health and healing of Black communities.

Web: beam.community

Email: admin.account@beam.community

Black Mental Health Alliance

To develop, promote and sponsor trusted culturally-relevant educational forums, trainings, and referral services that support the health and well-being of Black people and vulnerable communities.

Web: blackmentalhealth.com

Email: info@blackmentalhealth.com

Call: 410.338.2642

Black Women's Health Imperative

To lead the effort to solve the most pressing health issues that affect Black women and girls in the U.S.

Web: bwhi.org

Cameron K. Gallagher Foundation

Works to cultivate awareness and understanding of teenage depression and anxiety.

Web: ckgfoundation.org

Email: info@ckgfoundation.org

Call: 804.528.5000

ChildSavers

ChildSavers is the only nonprofit in Virginia using a coordinated prevention and intervention model to prepare children for lifelong learning, address mental health, and recover from trauma.

Web: childsavers.org

Call: 804.644.23223

Crisis number: 804.305.2420

HelpGuide

Our Mission is to provide empowering evidence-based information that you can use to help yourself and your loved ones.

Web: helpguide.org

NAMI Virginia

The National Alliance on Mental Illness of Virginia was created in 1984 to provide support, education, and advocacy for individuals and families in Virginia affected by mental illness.

Web: namivirginia.org

Email: info@namivirginia.org

Call: 804.285.8264

National Queer and Trans Therapists of Color Network

NQTTCN is a healing justice organization committed to transforming mental health for queer and trans people of color (QTPoC).

Web: nqttcn.com

Email: nqttcn@gmail.com

Trans Lifeline: 877.565.8860

GLBT National Hotline: 888.843.4564

National Coalition of Anti-Violence Programs:
212.714.1141 (English and Spanish)

GLBT National Youth Talkline: 800.246.7743

DeHQ: LGBTQ Helpline for South Asians: 908.367.3374

National Suicide Prevention Lifeline

National network of local crisis centers that provides free and confidential emotional support to people in suicidal crisis or emotional distress 24 hours a day, 7 days a week.

Web: suicidepreventionlifeline.org

National Crisis Hotline call: 800.273.8255

Crisis Textline: Text ASKUS to 741741



NEDA

The National Eating Disorders Association is the largest nonprofit organization dedicated to supporting individuals and families affected by eating disorders.

Web: nationaleatingdisorders.org

Call: 800.931.2237

Crisis textline: text NEDA to 741741

Stay Strong Virginia

An eating disorders resource for families, friends, and professionals

Web: staystrongvirginia.org

The Academy for Eating Disorders

Helps physicians, psychiatrists, psychologists, nutritionists, academic researchers, students, and experts connect and collaborate with each other and stay current on recent developments in eating disorders research.

Web: aedweb.org

REACH-Adult services

Supports individuals with developmental disabilities who are at risk of crisis due to challenging behavioral health needs which are negatively affecting their quality of life.

Crisis number: 855.282.1006

Richmond Behavioral Health Authority

Works to promote health, wellness, and recovery for the people and communities we serve.

Web: rbha.org

Call: 804.819.4000

Crisis number: 804.819.4100

Children crisis stabilization unit: 804.874.9119

Ryan Bartel Foundation

Preventing youth suicide through awareness, upstream educational programs, and activities that support and empower youth, families and the community at-large.

Web: ryanbartelfoundation.org

Postpartum Support Virginia

Web: postpartumva.org

Call: 703.829.7152

Email: info@postpartumva.org

Senior Connections

The Capital Area Agency on Aging

Web: seniorconnections-va.org

Side by Side

Dedicated to creating supportive communities where Virginia's LGBTQ+ youth can define themselves, belong, and flourish.

Web: sidebysideva.org

Call: 804.644.4800

Youth support lines call: 888.644.4390

Text: 804.793.9999

The Trevor Project

Crisis intervention and suicide prevention services to lesbian, gay, bisexual, transgender, queer and questioning (LGBTQ) young people.

Web: thetrevorproject.org

TrevorLifeline: 866.488.7386

TrevorText: Text START to 678.678

U.S. Department of Veterans Affairs

Web: ptsd.va.gov

Crisis number: 1.800.273.8255

VA Veterans Crisis Line

Provides 24/7 crisis intervention and referral for military, members of the Guard and Reserve, and their families

Web: vets4warriors.com

Call: 1.800.273.8255

VA Women Veterans Call Center

Answers questions about VA services for women.

Call: 1.855.VA WOMEN (1.855.829.6636)

Virginia Department of Behavioral Health and Development Services

Web: dbhds.virginia.gov

Call: 804.786.3921

Voice TDD: 804.371.8977

Virginia Veteran and Family Support

2-1-1 Virginia provides 24/7 crisis intervention and referral to mental health services in Virginia.

Web: 211virginia.org

Hearing impaired users dial: 711 for Virginia Relay then dial 211

Video phone users dial: 1.800.230.6977



The Science Museum of Virginia is not specifically endorsing the resources above, does not have professional mental health staff and is not qualified to provide counseling. If you or someone you know, needs support, please seek professional help.

This resource list was created in connection to the Museum hosting *Mental Health: Mind Matters*, a touring exhibition produced by the Science Museum of Minnesota with Heureka, The Finnish Science Centre and their partners, Ciencia Viva and Cite des Sciences & L'industrie. *Mental Health: Mind Matters* is at the Museum from February 6 – August 29, 2021, and is sponsored locally by WestRock.

Recursos para la salud mental

Las enfermedades mentales afectan las vidas de todo el mundo en alguna forma; sin embargo, no se las suele comprender demasiado. Si bien tienen tratamiento, no todos buscan asistencia o son conscientes de la ayuda disponible.

A continuación se enumeran algunos recursos útiles, tanto a nivel local como internacional. Esta lista no pretende ser exhaustiva, sino ofrecer posibles puntos de partida para recibir apoyo.

Fundación estadounidense para la prevención del suicidio (American Foundation for Suicide Prevention)

Página web: afsp.org

Teléfono: 800.273.8255

Línea para mensajes de texto: Envíe TALK al 741741

BeWellVA

BeWellVA es una colaboración de los siete consejos de servicios comunales de Virginia central. ¡Nuestro objetivo es concientizar sobre el número creciente de suicidios y promover el bienestar general!

Página web: bewellva.com

BEAM Black Emotional and Mental Health Collective

Somos un colectivo de personas dedicadas a la defensoría, la enseñanza de yoga, el arte, la terapia, la abogacía, el liderazgo religiosos, la enseñanza, la psicología y el activismo comprometidas con la salud emocional/mental y la recuperación de las comunidades de color.

Página web: beam.community

Correo electrónico: admin.account@beam.community

Black Mental Health Alliance

Desarrolla, promueve y patrocina foros educativos, de formación y servicios de derivación confiables y relevantes en términos culturales, que favorecen la salud y el bienestar de la población de color y de las comunidades vulnerables.

Página web: blackmentalhealth.com

Correo electrónico: info@blackmentalhealth.com

Teléfono: 410.338.2642

Black Women's Health Imperative

Lidera el esfuerzo de resolver los problemas de salud más urgentes que afectan a las mujeres y niñas de color en EE. UU.

Página web: bwhi.org

Fundación Cameron K. Gallagher

Trabaja para desarrollar conciencia y comprensión sobre la ansiedad y la depresión en adolescentes.

Página web: ckgfoundation.org

Correo electrónico: info@ckgfoundation.org

Teléfono: 804.528.5000

ChildSavers

ChildSavers es la única organización sin ánimo de lucro de Virginia que utiliza un modelo coordinado de prevención e intervención para preparar a la niñez para el aprendizaje continuo, abordar la salud mental y recuperarse de traumas.

Página web: childsavers.org

Teléfono: 804.644.23223

Teléfono para emergencias: 804.305.2420

HelpGuide

Nuestra misión es proporcionar información empírica valiosa que pueda usar para obtener ayuda para usted y sus seres queridos.

Página web: helpguide.org

NAMI Virginia

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) de Virginia se creó en 1984 para proporcionar apoyo, educación y defensa para individuos y familias en Virginia que padezcan alguna enfermedad mental.

Página web: namivirginia.org

Correo electrónico: info@namivirginia.org

Teléfono: 804.285.8264

National Queer and Trans Therapists of Color Network (NQTTCN)

La NQTTCN es una organización de justicia sanadora dedicada a transformar la salud mental para personas queer y trans de color (QTPoC).

Página web: nqttcn.com

Correo electrónico: nqttcn@gmail.com

Línea de ayuda directa trans: 877.565.8860

Línea de emergencia LGBT: 888.843.4564

Coalición nacional de programas antiviolencia: 212.714.1141 (inglés y español)

Línea directa nacional para juventud LGBT: 800.246.7743

DeHQ: Línea de ayuda LGBTQ para personas del sur de Asia: 908.367.3374

Línea nacional directa de ayuda para prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Red nacional de centros de atención locales que proporcionan apoyo emocional y confidencial gratuito a personas con tendencias suicidas o con problemas emocionales las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Página web: suicidepreventionlifeline.org

Línea telefónica nacional para emergencias: 800.273.8255

Línea para texto en caso de emergencia: Envíe ASKUS al 741741



NEDA

La Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios (NEDA) es una de las organizaciones sin fines de lucro más grandes dedicada a ayudar a las personas y familias afectadas por trastornos alimenticios.

Página web: nationaleatingdisorders.org

Teléfono: 800.931.2237

Línea para mensajes de texto en caso de emergencia:

Envíe NEDA al 741741

Stay Strong Virginia

Recurso sobre trastornos alimenticios para familias, amistades y profesionales.

Página web: staystrongvirginia.org

The Academy for Eating Disorders

Ayuda tanto a profesionales de la medicina, la psiquiatría, la psicología, la nutrición, y la investigación como a estudiantes de estas áreas a conectarse, colaborar entre sí y mantenerse al día sobre investigaciones de trastornos alimenticios.

Página web: aedweb.org

Servicios para adultos

Trabaja para promover la salud, el bienestar y la recuperación de las personas y comunidades a las que servimos.

Número de emergencias: 855.282.1006

Richmond Behavioral Health Authority

Trabaja para promover la salud, el bienestar y la recuperación de las personas y comunidades a las que servimos.

Página web: rbha.org

Teléfono: 804.819.4000

Número de emergencias: 804.819.4100

Unidad de estabilización para menores en crisis:

804.874.9119

Fundación Ryan Bartel

Prevenir el suicidio en la juventud con concientización y programas educativos de vanguardia, y actividades que apoyan y fortalecen a la juventud, las familias y la comunidad en general.

Página web: ryanbartelfoundation.org

Postpartum Support Virginia

Página web: postpartumva.org

Teléfono: 703.829.7152

Correo electrónico: info@postpartumva.org

Senior Connections

El centro del área capital relacionado con los adultos mayores

Página web: seniorconnections-va.org

Side by Side

Dedicado a crear comunidades de apoyo donde la juventud LGBTQ+ de Virginia pueda definirse, pertenecer y prosperar.

Página web: sidebysideva.org

Teléfono: 804.644.4800

Línea de llamada de asistencia para jóvenes: 888.644.4390

Línea para mensajes de texto: 804.793.9999

The Trevor Project

Servicios de intervención en momentos de emergencia y prevención del suicidio para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, queer o en proceso de explorar su sexualidad (LGBTQ).

Página web: thetrevorproject.org

Línea de ayuda de Trevor: 866.488.7386

Línea de ayuda por mensaje de texto de Trevor: TEnvíe START al 678.678

Departamento de Asuntos de los Veteranos de EE. UU. (U. S. Department of Veterans Affairs, VA)

Página web: ptsd.va.gov

Número de emergencias: 1.800.273.8255

Línea de urgencias para veteranos del VA

Ofrece intervención y derivación en momentos de urgencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para militares, miembros de la guardia y la reserva, y sus familias

Página web: vets4warriors.com

Teléfono: 1.800.273.8255

Centro de atención para mujeres veteranas del VA

Ofrece información sobre los servicios del VA para mujeres.

Teléfono: 1.855.VA WOMEN (1.855.829.6636)

Departamento de Servicios de Salud Conductual y del Desarrollo de Virginia

Página web: dbhds.virginia.gov

Teléfono: 804.786.3921

Servicio telefónico para personas con audición disminuida: 804.371.8977

Asistencia para veteranos y familiares de Virginia

2-1-1 Virginia proporciona intervención en momentos de urgencia y derivación a servicios de salud mental en Virginia.

Página web: 211virginia.org

Servicio telefónico para personas con audición disminuida:

Marque 711 para Virginia Relay y, luego, marque 211

Servicio para usuarios de videollamada por teléfono:

1.800.230.6977



El Museo de Ciencias de Virginia no garantiza específicamente los recursos mencionados, no dispone de personal profesional de salud mental y no está calificado para ofrecer asesoramiento. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, por favor busque asistencia profesional.

Esta lista de recursos se creó en función de la exposición del Museo *Salud mental: la mente importa (Mental Health: Mind Matters)*, que se exhibe de forma temporal, producida por el Museo de Ciencias de Minnesota con Heureka, el Centro finlandés de ciencias y sus colaboradores,

Ciencia Viva y Cite des Sciences & L'industrie. *Salud mental: la mente importa* se encuentra disponible en el Museo desde el 6 de febrero hasta el 29 de agosto del 2021, y está patrocinada por WestRock.