

Behavioral Health Services



Behavioral Health Access Clinic (BHAC)

Call 775-786-4673 for details.
 4th St. Clinic, 1st Floor

- Access behavioral health services without needing to become a medical patient first
- Welcoming space, timely support, screenings, and referrals
- The BHAC is **NOT** a crisis stabilization unit



Intensive Outpatient Program (IOP)

Call 775-236-0002 for details.

- 9–12 hours/week of structured care
- Includes: group & individual therapy, peer support, case management, psychiatry, substance use counseling
- Supports transition from inpatient or residential programs



Adult Outpatient Therapy

Telehealth available.

- 12-session structured program for individuals, couples, families
- Focus areas: anxiety, depression, relationships, stress, life transitions
- Options: EMDR, trauma-focused therapy, group therapy, LatinX care, and case management



Pediatric Outpatient Therapy

Telehealth available.

- 12-session program for children & families
- Child Parent Psychotherapy (CPP), Play Therapy and case management
- Focus areas: addresses trauma, emotional regulation, family stress, behavioral concerns



Medication Assisted Treatment (MAT)

Call 775-236-0003 for details.

- Medication with optional behavioral health (BH) support for opioid and alcohol use; helps manage withdrawal, cravings, and relapse. BH support includes therapy, groups, case management, and peer support.

Orientation:

- 4th St. Clinic – Tues, 4–5pm (Rooms E & F)
- 5th St. Clinic – Thurs, 12–1pm (Com Room A)



Psychiatry Services

- Comprehensive care team including psychiatrists, nurse practitioners, and psychiatric residents
- Medication management in outpatient and IOP settings



Peer Support

- Integrated into MAT, IOP, BHAC, and Hope Springs
- Specialists with lived experience enhance engagement and recovery
- Compassionate and relatable support



Hope Springs

Email hopesprings@nnhopes.org for details.

- 28 Tiny Home units designed for individuals moving from homelessness to permanent housing within a timeframe of 6 to 9 months
- Access to therapy, case management, peer support, workforce development
- Amenities: community kitchen, dog park, heated kennels and a garden

Mental Health Coping Skills

Feeling Stressed? Check the basics

- Drink a glass of water
- Eat a meal or a snack
- Move your body in a way that feels good: walk, stretch, or put your feet up
- Rest
- Shower or take a bath
- Take long, slow, deep breaths
- Check in with your spiritual practice
- Make sure you've taken your medications
- Get safe affection from yourself or someone you love
- Get out in nature
- Attend a safe social event
- Finish a task you've been putting off

Emotion Regulation Using Neuroscience

Adapted from the work of Neuroscientist, Nicole Vignola, www.nicolesneuroscience.com. References: Walking – De Voogd, 2018. J Neurosci; Pupillary constriction – Szabadi, 2018. Front. Neurol.



Anxiety

Go for a walk

Eye movement side to side calms the amygdala.



Anger

Look out a window

A panoramic view clears thinking.



Stress

Take 10 deep breaths

(Inhale 4 sec, exhale 6 sec) longer exhales calm the nervous system.



Sadness

Move your body or listen to music

Boosts endorphins and serotonin.



Lethargy

Try a cold plunge

Increases norepinephrine and dopamine for energy.



Burnout

Close your eyes for 10 minutes

Allows alpha brainwave recovery.

A Practice in Feeling Your Feelings

Adapted from the work of Allyson Dinneen, 2018

- **Slow Down:** Pause and give yourself a moment.
- **Tune Into Your Body:** Notice sensations like tense shoulders, butterflies in your stomach, or heaviness in your chest.
- **Just Notice:** Be patient and curious. Don't judge or try to change the feeling.
- **Give It a Minute:** Stay with the feeling until it shifts. If possible, name it: "I feel sad/angry/scared/happy."
- **Know Feelings Come and Go:** Emotions are temporary. With practice, you'll feel more confident handling them.

Remember: These skills are tools to help you cope. Practice them regularly to strengthen your ability to manage stress and emotions.

Servicios de Salud del Comportamiento



Clínica de Acceso a la Salud del Comportamiento (BHAC)

Llama al 775-786-4673 para más detalles.

Clínica 4th St., primer piso

- Accede a servicios de salud del comportamiento sin necesidad de convertirte primero en paciente médico
- Un espacio acogedor, apoyo oportuno, exámenes de detección y referencias
- El BHAC NO es una unidad de estabilización de crisis



Programa Ambulatorio Intensivo

Llama al 775-236-0002 para más detalles.

- 9–12 horas semanales de atención estructurada
- Incluye: terapia grupal & individual, apoyo entre iguales, gestión de casos, psiquiatría, asesoramiento sobre consumo de sustancias
- Apoya la transición desde programas de internamiento o residenciales



Terapia Ambulatoria Para Adultos

Telemedicina disponible.

- Programa estructurado de 12 sesiones para individuos, parejas y familias
- Áreas de enfoque: ansiedad, depresión, relaciones interpersonales, estrés, transiciones vitales.
- Opciones: EMDR, terapia centrada en el trauma, terapia grupal, atención LatinX



Terapia Pediátrica Ambulatoria

Telemedicina disponible.

- Programa de 12 sesiones para niños y familias
- Psicoterapia para Padres e Hijos (PPH) y Terapia de Juego
- Áreas de enfoque: aborda el trauma, la regulación emocional, el estrés familiar y las preocupaciones de comportamiento



Tratamiento asistido por medicación (MAT)

Llama al 775-236-0003 para más detalles.

- Apoyo opcional de medicación en salud del comportamiento para el consumo de opioides y alcohol; Ayuda a controlar la abstinencia, los antojos y la prevención de recaídas.

La Orientación:

- Clínica 4th St. – Martes, 4–5pm (Salas E y F)
- Clínica 5th St. – Jueves, 12–1pm (Sala de reuniones A)



Servicios de Psiquiatría

- Equipo de atención integral que incluye psiquiatras, enfermeros especialistas y residentes de psiquiatría
- Gestión de la medicación en entornos ambulatorios y de programas intensivos ambulatorios (IOP)



Apoyo Mutuo

- Integrado en MAT, IOP, BHAC y Hope Springs
- Los especialistas con experiencia vital mejoran la implicación y la recuperación
- Apoyo compasivo y con el que te puedas identificar



Hope Springs

Envía un correo hopesprings@nnhopes.org para más detalles.

- 28 pequeñas viviendas diseñadas para personas que pasan de la situación de no tener hogar a obtener una vivienda permanente en un plazo de 6 a 9 meses
- Acceso a terapia, gestión de casos, apoyo entre iguales, desarrollo para fuerza laboral
- Servicios: cocina comunitaria, parque para perros, perreras climatizadas y jardín

Habilidades Para Afrontar La Salud Mental

¿Te sientes estresado? Revisa lo básico

- Beba un vaso de agua
- Come una comida o un bocadillo
- Mueve el cuerpo de una manera que te resulte agradable: camina, estira o pon los pies en alto
- Descansar
- Ducha o tome un baño en la tina
- Tome respiraciones largas, lentas y profundas
- Revisa tu práctica espiritual
- Asegúrate de haber tomado tu medicamento
- Busca un afecto de ti mismo o de alguien a quien quieras
- Salir a la naturaleza
- Asiste a un evento social seguro
- Termina una tarea que llevas tiempo posponiendo

Regulación Emocional Mediante Neurociencia

Adaptado del trabajo de la neurocientífica Nicole Vignola, www.nicolesneuroscience.com. Referencias: Walking – De Voogd, 2018. J Neurosci; Constricción pupilar – Szabadi, 2018. Al frente. Neurol.



Aniedad

Salir a caminar

El movimiento ocular de lado a lado calma la amígdala.



Enfadado

Mira por una ventana

Una vista panorámica despeja el pensamiento.



Estresado

tomar 10 respiraciones profundas

(Inhala 4 segundos, exhala 6 segundos) exhalaciones más largas calman el sistema nervioso.



Tristeza

Mueve el cuerpo o escucha música

Aumenta las endorfinas y la serotonina.



Letargo

Prueba con un baño frío

Aumenta la noradrenalina y la dopamina para obtener energía.



Agotamiento

Cierra los ojos durante 10 minutos

Permite la recuperación de ondas alfa cerebrales.

Una Práctica Para Sentir Tus Sentimientos

Adaptado del trabajo de Allyson Dinneen, 2018

- **Desacelerar:** Haz una pausa y date un momento.
- **Sintoniza con tu cuerpo:** Nota sensaciones como hombros tensos, mariposas en el estómago o pesadez en el pecho.
- **Solo ten en cuenta:** Se paciente y curioso. No juzgues ni intentes cambiar ese sentimiento.
- **Dale un minuto:** Mantente con la sensación hasta que cambie. Si es posible, ponle un nombre: "Me siento triste/enfadado/asustado/feliz."
- **Sabe que los sentimientos van y vienen:** Las emociones son temporales. Con práctica, te sentirás más seguro manejándolos.

Recuerda: estas habilidades son herramientas que te ayudan a sobrellevarlo. Prácticalas regularmente para fortalecer tu capacidad de gestionar el estrés y las emociones.