# No matter your crisis, you have options.

It's okay to need support. You can get help for social or family situations, depression, anxiety, panic attacks, thoughts of suicide, alcohol or drug use, or if you just need someone to talk to. Help is available at little or no cost. Ask for an interpreter if you don't speak English.





## Connect with someone who will listen and help.

Call, text or chat online with 988, the Suicide & Crisis Lifeline. Support is available for people who are deaf or hard of hearing. It's free, private, one-on-one help that's available 24 hours a day, 7 days a week.



### Talk to someone who has been there.

Call the NC Peer Warmline at 855-PEERS-NC (855-733-7762) to talk to someone who has faced tough times and is trained to help with mental health and substance use recovery.



## Have help come to you.

A mobile crisis team can come to you. The team is made up of one or two helpful, caring counselors who can help with a mental health, substance use or behavioral crisis. They are ready to meet you at your home, school or somewhere you feel safe. Help is available 24/7 and is free, no matter your insurance.



#### Go somewhere safe.

Community crisis centers are safe places where you can get help without needing to go to the emergency room. They offer immediate help with mental health disorders and treatment for alcohol or drugs. Most centers are open 24 hours a day, 7 days a week. You don't need an appointment. There are two kinds:

- Behavioral health urgent care centers provide immediate help but not hospital-level care. Almost all are open 24/7 and can support you for up to 23 hours.
- Facility-based crisis centers
  provide more intensive care and
  a safe place to stay for more than
  one day. You can go for short-term
  inpatient mental health stabilization
  or substance use detox.



## Learn more: ncdhhs.gov/CrisisServices



# Sea cual sea tu crisis, tienes opciones.

Está bien necesitar ayuda. Recibe apoyo con situaciones sociales o familiares, depresión, ansiedad, ataques de pánico, pensamientos suicidas, uso de alcohol o drogas, o si simplemente necesitas alguien con quien hablar. La ayuda está disponible a bajo costo o sin costo. Pide un intérprete si no hablas inglés.





## Habla con alguien que te escuchará y te ayudará.

Llama, textea o chatea en línea con el 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Hay apoyo disponible en español y para personas sordas o con dificultades auditivas. Esta ayuda es gratuita, confidencial y personalizada, está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.



## Habla con alguien que ha estado en tu lugar.

Llama la Línea Peer Warmline de NC al 855-PEERS-NC (855-733-7762) para hablar con alguien que también ha enfrentado momentos difíciles y está capacitado para ayudarte con la salud mental y la recuperación de adicciones. (Disponible solo en inglés.)



### Permite que alguien venga a ti.

Un equipo móvil de respuesta a crisis puede ir donde estés. El equipo está formado por uno o dos consejeros que pueden ayudarte con situaciones de crisis relacionadas con salud mental, comportamiento o consumo de sustancias. Estarán listos para reunirse contigo en tu casa, escuela o en un lugar donde te sientas seguro. La ayuda está disponible las 24/7 y es gratis, incluso si no tienes seguro médico.



### Ve a un lugar seguro.

Los centros comunitarios de respuesta a crisis son lugares seguros donde puedes recibir ayuda, sin necesidad de ir a la sala de emergencias. La mayoría de los centros están abiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y no necesitas una cita. Hay dos tipos de centros:

- Los Centros de Atención Urgente de Salud Conductual proporcionan ayuda inmediata, pero no atención hospitalaria. Casi todos están abiertos las 24/7 y pueden apoyarte hasta por 23 horas.
- Los Centros Residenciales de Respuesta a Crisis proporcionan apoyo si necesitas atención más intensiva y un lugar seguro donde puedes quedarte por más de un día. Puedes recibir estabilización a corto plazo por una crisis de salud mental o para desintoxicarte por el uso de sustancias.



## Aprende más: ncdhhs.gov/ServiciosDeCrisis

