



Si se **siente abrumado** por emociones como **tristeza, depresión y ansiedad,** **la línea de ayuda Hope4NC (1-855-587-3463)** enlaza a las personas con servicios de apoyo de salud mental y resiliencia que les ayuda a **desarrollar destrezas alternativas** y **resiliencia** durante tiempos de crisis. La línea **Hope4NC** está disponible **las 24 horas del día** y **los siete días de la semana** para **hablar con una persona en vivo.**

Recursos adicionales:

Línea de ayuda Hope4Healers:

919-226-2002

Línea nacional de prevención del suicidio:

1-800-273-8255 (1-800-273-TALK)

Comité para el tratamiento de problemas por alcohol y drogas de Carolina del Norte (ADCNC):

MENSAJES DE TEXTO: 919-908-3196 • TELÉFONO: 800-688-4232

Línea de ayuda para dificultades de juego/apuestas:

877-718-5543

Servicio a veteranos de guerra NC4Vets:

844-624-8387 (1-844-NC4-VETS)

División de Servicios de Salud Mental, Discapacidades del Desarrollo y Abuso de Sustancias de Carolina del Norte:

TELÉFONO: 1-984-236-5300

LÍNEA GRATUITA: 1-855-262-1946

EN ESPAÑOL: 1-800-662-7030

CORREO ELECTRÓNICO: dmh.advocacy@dhhs.nc.gov

Sepa cómo controlar el estrés recordando las iniciales SCOOP.

- S**iempre manténgase en enlace con familiares y amigos.
- C**rea en la práctica de la bondad hacia usted mismo y los demás.
- O**bserve cuál es su consumo de sustancias problemáticas.
- O**K, siempre está bien pedir ayuda.
- P**ractique actividad física para mejorar su estado de ánimo.