



Sepa cómo controlar el estrés recordando las iniciales SCOOP.

Siempre manténgase en enlace con familiares y amigos.

Crea en la práctica de la bondad hacia usted mismo y los demás.

Observe cuál es su consumo de sustancias problemáticas.

OK, siempre está bien pedir ayuda.

Practique actividad física para mejorar su estado de ánimo.

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