

We're here to hear you

If you or someone you care about needs to talk about any mental health concern, or is

- 🌀 Thinking about wanting to die, hurt or kill oneself
- 🌀 Concerned about use of drugs or alcohol, substance use, gambling, or other addiction
- 🌀 Behaving in ways you know aren't safe, but continue anyway
- 🌀 Having a hard time keeping your anger under control
- 🌀 Withdrawing or becoming isolated
- 🌀 Talking about being a burden to others
- 🌀 Sleeping too little or too much
- 🌀 Seeking support for someone struggling with mental health
- 🌀 Looking for a counselor in your area
- 🌀 Just needing someone to talk to



Crisis Line
professional counselors
call toll free 24/7/365

1-855-662-7474

Warmline
peer supports
call/text toll free 3:30pm-11:30pm

1-855-466-7100

ALWAYS FREE AND CONFIDENTIAL

www.nmcrisisline.com

TTY 1-855-227-5485
Language line available 24/7

Estamos aquí para escucharse

Si usted o alguien a quien a usted le importa necesita hablar sobre cualquier problema de salud mental o está:

- Ⓜ Pensando en querer morir, herirse o matarse
- Ⓜ Preocupado por el uso de drogas o alcohol, uso de sustancias, juegos de azar u otras adicciones
- Ⓜ Comportarse de maneras que sabe que no son seguras, pero continúe de todos modos
- Ⓜ Tener dificultades para mantener el enojo bajo control
- Ⓜ Retirarse o aislarse
- Ⓜ Hablando de ser una carga para los demás
- Ⓜ Dormir muy poco o demasiado
- Ⓜ Buscando apoyo para alguien que tiene problemas de salud mental
- Ⓜ Buscando un consejero en su área
- Ⓜ Simplemente necesita a alguien con quien hablar



Línea de Crisis

Consejeros profesionales
llamada 24/7/365

1-855-662-7474

Línea reconfortante

Apoyo de compañeros
llamada 3:30pm-11:30pm

1-855-466-7100

SIMPRES GRATIS Y CONFIDENCIAL

www.nmcrisisline.com

TTY 1-855-227-5485
Línea de idioma disponible 24/7