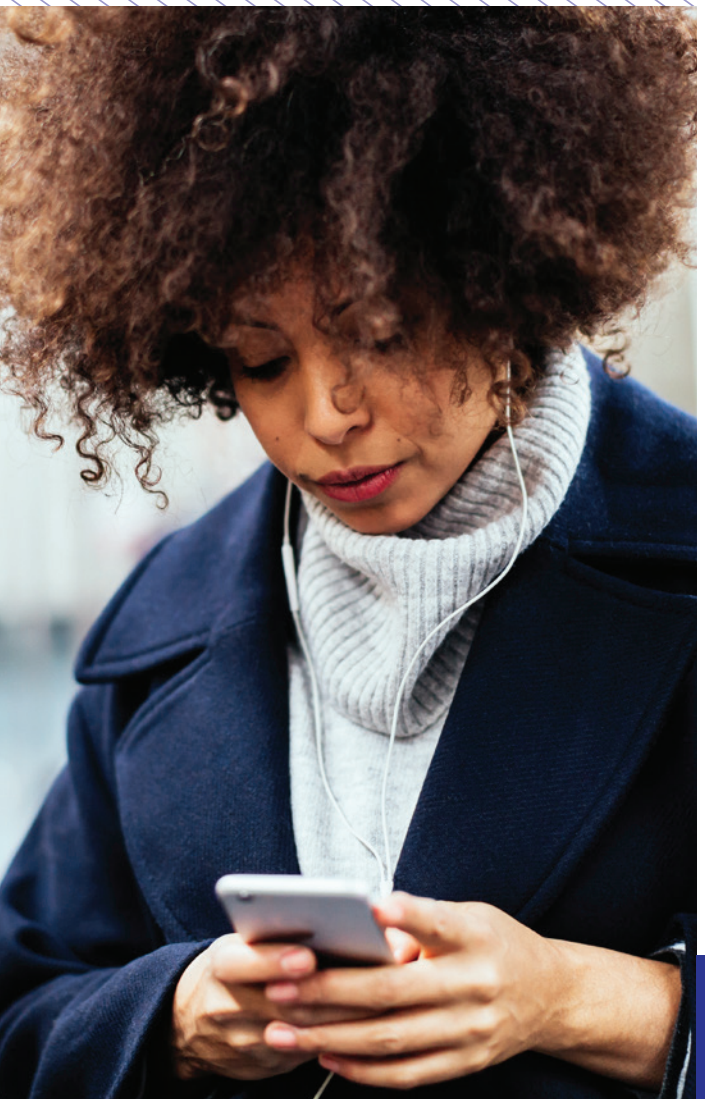
¿Quién puede llamar a la Línea de ayuda de salud conductual?

La Línea de ayuda es para cualquiera, lo que incluye a las personas de la comunidad LGBTQIA+, las personas negras, indígenas y de color (Black, Indigenous and People of Color, BIPOC), personas sordas o con dificultades auditivas, personas con discapacidades y personas cuyo primer idioma no es el inglés.



¿Usted o un ser querido necesita ver a alguien ahora?

Encuentre su Centro de Salud conductual comunitario aquí.

Llame o envíe un mensaje de texto al

833-773-2445

Chat en vivo: **masshelpline.com/chat**

Es gratis, confidencial y no necesita seguro de salud.

La Línea de ayuda de salud conductual es un servicio de la Mancomunidad de Massachusetts operado por la Asociación de Salud Conductual de Massachusetts (Massachusetts Behavioral Health Partnership, MBHP).

BE6911 - Spanish

¿Está pasando por un momento difícil?

Aquí está la ayuda.

Si usted o alguien que le importa está teniendo dificultades con la salud mental o el abuso de sustancias, comuníquese con.

24/7 365

Llame o envíe un mensaje de texto al

833-773-2445

MASSACHUSETTS BEHAVIORAL HEALTH HELP LINE

¿Está buscando ayuda con la salud mental o el uso de sustancias?

¿Está experimentando una crisis o se esfuerza por evitar una?

¿Le preocupa la salud o la seguridad de un ser querido?

Sin importar por lo que esté pasando, la ayuda está a solo una llamada telefónica de distancia.

La Línea de ayuda de salud conductual de Massachusetts está aquí para conectarlo directamente con ayuda clínica, cuando y donde la necesite. Incluso si no está seguro de qué tipo de ayuda o tratamiento pueda necesitar, podemos ayudar a guiarlo.

Cómo funciona la Línea de ayuda:

- ☑ Llame, envíe un mensaje de texto o chatee con una persona real para acceder al tratamiento o a la ayuda que necesita.
- ☑ ¿Es una persona sorda o con dificultades auditivas? Comuníquese con MassRelay al 711.
- ☑ Interpretación en tiempo real en más de 200 idiomas.
- ☑ Acceda a opciones de tratamiento para la salud mental y el uso de sustancias en su comunidad.

Las razones comunes para buscar ayuda incluyen:

- Tener dificultades para dormir o dormir todo el tiempo.
- Sentirse ansioso o preocupado con más frecuencia de lo habitual.
- Consumir alcohol o drogas.
- Sentirse atrapado o sin esperanza.
- Actuar imprudentemente o participar en actividades inseguras.
- Sentirse muy enojado o buscar venganza.
- Hablar o pensar en dañar o matar a otros o a usted mismo.