

# Support when you need it most.

When life feels out of control, get the support you need. Crisis services offer immediate support, no judgment and a safe way to get back on track, even when everything seems impossible. Help is available at little or no cost.



## **Connect with someone who will listen and help.**

Call or text 988. You can also chat online. 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 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 of trained mental health specialists will meet you in a safe place. They can help with a mental health, substance use, or behavioral crisis. When you call a mobile crisis team, they will ask for your basic information and details about the crisis that's happening. They'll send a trained team to you, or to a safe location nearby, as soon as they can. Available to everyone, no matter your insurance or ability to pay.

## **Go someplace safe.**

Community crisis centers are safe places where you can get help from a licensed clinician, without needing to go to the emergency room. Most centers are open 24 hours a day, 7 days a week. You don't need an appointment. There are two kinds of crisis centers where you can go:

*Behavioral health urgent care centers* provide an immediate assessment and short-term care, like a medical urgent care center. If you need longer term care, they can refer you to a facility-based center or other community resources.

*Facility-based crisis centers* are residential centers open to people in crisis. You need to meet certain criteria to be admitted. They are typically for overnight or longer stays.



To learn more, visit:  
**[ncdhhs.gov/CrisisServices](https://ncdhhs.gov/CrisisServices)**

Stock photos. Posed by model. For illustrative purposes only.  
NC Department of Health and Human Services • [NCDHHS.gov](https://ncdhhs.gov)  
NCDHHS is an equal opportunity employer and provider. • 02/2025



NC DEPARTMENT OF  
**HEALTH AND  
HUMAN SERVICES**

# Apoyo cuando más lo necesitas.

Cuando la vida se siente fuera de control, obtén el apoyo que necesitas. Los servicios de apoyo ante crisis te ofrecen ayuda inmediata, sin juzgarte, y apoyándote a superar los momentos más difíciles de manera segura. Recibe ayuda con situaciones sociales o familiares, depresión, ansiedad, 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.



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

Llama o envía un texto al 988. También puedes chatear en línea. 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 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.)

## Haz que la ayuda venga a ti.

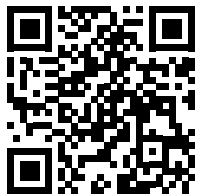
Un equipo móvil de especialistas capacitados en salud mental puede reunirse contigo en un lugar seguro. Te ayudarán en situaciones de crisis relacionadas con salud mental, consumo de sustancias o comportamiento. Cuando llames, te pedirán información básica y detalles sobre la crisis. Enviarán un equipo capacitado a tu ubicación o a un lugar seguro cercano lo antes posible. Este servicio está disponible para todos, sin importar tu seguro médico o capacidad de pago.

## Ve a un lugar seguro.

Los centros comunitarios de respuesta a crisis son lugares seguros donde puedes recibir ayuda por parte de un profesional clínico, 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 de crisis a los que puedes acudir:

*Los centros de atención urgente* de salud conductual ofrecen evaluaciones inmediatas y atención a corto plazo, similar a un centro médico de atención urgente. Si necesitas cuidado a largo plazo, pueden referirte a un centro de crisis residencial o a otros recursos comunitarios.

*Los centros residenciales de respuesta a crisis* son lugares donde puedes quedarte si estás en crisis. Debes cumplir ciertos criterios para ser admitido y, por lo general, están diseñados para estadías de una noche o más.



Para más información, visita:  
**[ncdhhs.gov/ServiciosDeCrisis](https://ncdhhs.gov/ServiciosDeCrisis)**

Foto de archivo. Retrato de modelo. Para fines ilustrativos únicamente.  
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
[NCDHHS.gov](https://ncdhhs.gov) • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades. • 02/2025



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE  
CAROLINA DEL NORTE**