

# Reach out. Help is here.

If you're struggling with feeling sad or worried or even angry, you don't have to keep the hurt inside. Talk to someone.



## How to know when to reach out for help

If you are struggling with thoughts, feelings or emotions, it may help to talk it through with someone. Ask yourself:

- Am I doubting myself?
- Am I talking down or negatively to myself?
- Am I isolating from my friends and family?
- Am I struggling more than usual?

You don't have to struggle by yourself, and you're not alone in what you're feeling or experiencing. **Open up. Reach out. Help is here for you.**

Find people and resources that can help at

[ncdhhs.gov/OpenToCare](https://ncdhhs.gov/OpenToCare)

# Déjanos darte una mano. La ayuda está aquí.

Si te sientes triste, preocupado o incluso enojado, no tienes que guardar el dolor adentro. Habla con alguien.



## Cómo saber cuándo pedir ayuda

Si tienes dificultades con tus pensamientos, sentimientos o emociones, puede ayudarte hablar con alguien. Pregúntate:

- ¿Estoy dudando de mí mismo?
- ¿Estoy criticándome o hablando negativamente de mí mismo?
- ¿Me estoy aislando de mis amigos y familiares?
- ¿Estoy teniendo más dificultades de lo normal?

No tienes que luchar solo, y no estás solo con lo que estás sintiendo o experimentando. **Ábrete. Déjanos darte una mano. La ayuda está aquí para ti.**

Encuentra personas y recursos que puedan ayudarte en

[ncdhhs.gov/AyudaParaTi](https://ncdhhs.gov/AyudaParaTi)