



North Carolina Crisis Services — Get Help 24/7.

When life feels out of control, North Carolinians can connect with non-judgmental, private and compassionate crisis services. Get help with social or family situations, depression, anxiety, thoughts of suicide, alcohol or drug use, or if you just need someone to talk to.

The North Carolina Department of Health and Human Services has launched a new [toolkit](#) to continue to increase visibility for crisis care available to North Carolinians at no or low cost. Services include:

- **Connecting with someone who will listen and help.** Call or text 988. You can also chat online. Support is available in English and Spanish 24 hours a day, 7 days a week.
- **Talking 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.
- **Having help come to you.** A mobile crisis team of trained mental health specialists will meet you in a safe place for free. [Find your nearest mobile crisis team using this map.](#)
- **Going someplace safe.** Community crisis centers offer fast, in person help from licensed clinicians. [Find a community crisis center near you.](#)

Partners like you can help your communities connect with these services through the following materials, available in both English and Spanish:

- a [flyer](#) that provides guidance on all ways to access crisis services
- [social media graphics](#) and accompanying post copy
- tele-town halls in [English](#) and [Spanish](#) where experts share guidance on crisis services and ways to support mental well-being

If you, someone you love or those in your community are at a breaking point, crisis services can connect them with the care they need, the way they need it. **To learn more, visit ncdhhs.gov/CrisisServices.**

Servicios de Respuesta a Crisis en Carolina del Norte: Obtén ayuda las 24 horas, todos los días.

Cuando la vida se siente fuera de control, los habitantes de Carolina del Norte pueden acceder a servicios de apoyo ante crisis que son privados, compasivos y sin juicios. Obtén ayuda para situaciones sociales o familiares, depresión, ansiedad, pensamientos suicidas, consumo de alcohol o drogas, o simplemente si necesitas a alguien con quien hablar.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte ha lanzado un nuevo [kit de herramientas](#) para seguir aumentando la visibilidad de los servicios de respuesta a crisis, que están disponibles sin costo o a bajo costo. Cuando las personas acceden a los servicios de respuesta a crisis, pueden:

- **Conectarse con alguien que les escuche y ayude.** Pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 988. También pueden chatear en línea. Hay apoyo disponible en inglés y español, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Hablar con alguien que ha pasado por lo mismo.** Pueden llamar al 855-PEERS-NC (855-733-7762) para hablar con alguien que ha enfrentado momentos difíciles y está capacitado/a para ayudar en la recuperación de la salud mental y el uso de sustancias. (Solamente disponible en inglés hasta el momento.)
- **Recibir ayuda en donde estén.** Un equipo móvil de crisis compuesto por especialistas en salud mental capacitados puede encontrarlas en un lugar seguro, sin costo. [Pueden encontrar el equipo de crisis móvil más cercano usando este mapa.](#)
- **Ir a un lugar seguro.** Los centros comunitarios de respuesta a crisis ofrecen ayuda rápida y en persona por parte de profesionales clínicos. [Pueden encontrar un centro de crisis cerca de ustedes.](#)

Socios como ustedes pueden ayudar a sus comunidades a conectarse con estos servicios a través de los siguientes materiales, disponibles en inglés y español:

- Un [folleto](#) con información sobre todas las formas de acceder a los servicios de crisis.
- [Gráficos para redes sociales](#) con mensajes listos para publicar.
- Eventos virtuales y telefónicos en [inglés](#) y [español](#), donde expertos comparten información sobre los servicios de respuesta a crisis y cómo apoyar el bienestar mental.

Si tu, un ser querido o alguien en tu comunidad está pasando por un momento difícil, los servicios de respuesta a crisis pueden conectarlos con la ayuda que necesitan, de la manera que la necesiten. **Para más información, visita ncdhhs.gov/ServiciosDeCrisis.**