

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

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.

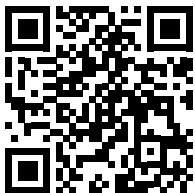
Un equipo móvil de especialistas capacitados en salud mental puede reunirse contigo en un lugar seguro. Te ayudarán en situaciones de crisis relacionadas con salud mental, consumo de sustancias o comportamiento. Cuando llames, te pedirán información básica y detalles sobre la crisis. Enviarán un equipo 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

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**