Reasons to call NMCAL…

Peer to Peer Warmline
New Mexico
Crisis and Access Line

If you or someone you care about is:

- Thinking about wanting to die, hurt or kill oneself
- Concerned about use of drugs or alcohol, substance use, gambling, or other addiction
- Behaving in ways you know aren't safe, but continue anyway
- Having a hard time keeping your anger under control
- Withdrawing or becoming isolated
- Talking about being a burden to others
- Sleeping too little or too much
- Seeking support for someone struggling with mental health
- Looking for a counselor in your area
- Just needing someone to talk to

We're here to hear you

Crisis Line
Professional Counselors
call 24/7/365

1-855-662-7474
TTY 1-855-227-5485

Warmline
Peer Supports
call or text 3:30pm-11:30pm

1-855-466-7100

BEHAVIORAL HEALTH COLLABORATIVE NEW MEXICO

ProtoCall

www.nmcrisisline.com

free and confidential

Razones para llamar a la NMCAL...

Si usted o alguien a quien a usted le importa está:

- Pensando en querer morir, herirse o matarse
- Preocupado por el uso de drogas o alcohol, uso de sustancias, juegos de azar u otras adicciones
- Comportarse de maneras que sabe que no son seguras, pero continúe de todos modos
- Tener dificultades para mantener el enojo bajo control
- Retirarse o aislarse
- Hablando de ser una carga para los demás
- Dormir muy poco o demasiado
- Buscando apoyo para alguien que tiene problemas de salud mental
- Buscando un consejero en su área
- Simplemente necesita a alguien con quien hablar

Estamos aquí para escucharlo

Línea de Crisis
Consejeros profesionales
llamada 24/7/365

1-855-662-7474
TTY 1-855-227-5485

Línea reconfortante
Apoyo de compañeros
llamada 3:30pm-11:30pm

1-855-466-7100

www.nmcrisisline.com

gratias y confidencial