

New Mexico Crisis & Access Line Here to Hear You

If you or someone you care about needs to talk about any mental health concern or is :

- 🌀 Thinking about wanting to die, hurt or kill oneself; searching online or looking for means
- 🌀 Concerned about use of drugs or alcohol, substance use, gambling, or other addiction
- 🌀 Feeling sad, anxious, trapped or in unbearable pain
- 🌀 Withdrawing or becoming isolated
- 🌀 Talking about being a burden to others
- 🌀 Sleeping too little or too much
- 🌀 Acting agitated or behaving recklessly
- 🌀 Experiencing extreme mood swings
- 🌀 Showing rage or talking about seeking revenge
- 🌀 Talking about feeling hopeless, helpless, worthless, or having no reason to live

Professional
counselors
available 24/7/365



ALWAYS FREE AND CONFIDENTIAL

Toll Free 1-855-662-7474
24/7/365 TTY 1-855-227-5485

Language line available 24/7

www.nmcrisisline.com



New Mexico Peer to Peer Warmline

If you or someone you care about needs to talk about any mental health concern or is :

- ☞ Just wanting someone to talk to about mental health, substance use, or recovery
- ☞ Feeling lonely, isolated, and/or withdrawn
- ☞ Looking for services in your area to help with the next step in recovery and resiliency
- ☞ Seeking support for yourself or someone else who is struggling with mental, behavioral, emotional, social health and well-being
- ☞ Needing to talk to someone who has been there and may have experienced some of the same things you're going through

We're here to hear you

1-855-466-7100

call or text toll free
7:00am – 11:30pm MT

ALWAYS FREE AND CONFIDENTIAL

Language line available 24/7

www.nmcrisisline.com

New México Crísis & Access Líne Aquí para Escucharse

Si usted o alguien a quien a usted le importa necesita hablar sobre cualquier problema de salud mental o está:

- Ⓜ Pensando en querer morir, herirse o matarse; buscando en línea o buscando medios
- Ⓜ Preocupado por el uso de drogas o alcohol, uso de sustancias, juegos de azar u otras adicciones
- Ⓜ Sentirse triste, ansioso, atrapado o en un dolor insoportable
- Ⓜ Retirarse o aislarse
- Ⓜ Hablando de ser una carga para los demás
- Ⓜ Dormir muy poco o demasiado
- Ⓜ Actuar agitado o comportarse imprudentemente
- Ⓜ Experimentando cambios de humor extremos
- Ⓜ Demostrando furia o hablando acerca de buscar venganza
- Ⓜ Hablando de sentirse sin esperanza, indefenso, sin valor o sin tener ninguna razón para vivir

Consejeros
profesionales están
aquí 24/7/365



SIMPRE GRATIS Y CONFIDENCIAL

Línea gratis 1-855-662-7474
24/7/365 TTY 1-855-227-5485

Línea de idioma disponible 24/7

www.nmcrisisline.com



Línea Reconfortante de Compañero a Compañero de Neuvo México

Si usted o alguien a quien a usted le importa necesita hablar sobre cualquier problema de salud mental o está:

- ☞ Simplemente necesita a alguien con quien hablar sobre salud mental, uso de sustancias o recuperación
- ☞ Se siente solo/a, aislado/a y o retraído/a
- ☞ Está buscando servicios en su área para ayudarle con su siguiente paso en la recuperación y resiliencia
- ☞ Está buscando apoyo para si mismo/a, o para alguna otra persona, está luchando con la salud mental, conductual, emocional, social y con el bienestar
- ☞ Necesita hablar con alguien que ha estado allí y que ha experimentado con algunas de las mismas cosas que usted tal vez este experimentando

Estamos aquí para escucharse

llamada o texto en la línea gratuita
7:00am – 11:30pm MT

1-855-466-7100

SIMPRES GRÁTIS Y CONFIDENCIAL

Línea de idioma disponible 24/7

www.nmcrisisline.com