

Reasons to call the New Mexico Crisis and Access Line or Peer to Peer Warmline...



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 toll free 24/7/365

1-855-662-7474

TTY 1-855-227-5485

Warmline

peer supports
call/text toll free 3:30pm-11:30pm

1-855-466-7100



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