



# MENTAL HEALTH SUPPORT & RESOURCES



If you or someone you know needs immediate help, call 911. For a psychiatric emergency, call LA County Department of Mental Health ACCESS (24/7) at 800.854.7771.

## PHONE, TEXT, & CHAT CRISIS SUPPORT



988 Suicide and Crisis Lifeline (24/7)  
For individuals who are in a suicidal crisis or emotional distress.

- Call: 988 or 800.273.8255
- Text: 988
- Chat: <https://988lifeline.org/chat>



Crisis Text Line (24/7)

- Text: "LA" to 741741
- Chat: <https://connect.crisistextline.org/chat>



National Domestic Violence Hotline (24/7)

- Call: 800.799.7233
- Text: "START" to 88788
- Chat: <https://www.thehotline.org/>



Teen Line (6:00pm–10:00pm PST, Daily)  
Trained teen listeners provide support, resources, and hope to any teen who is struggling.

- Call: 800.852.8336
- Text: "TEEN" to 839863
- Email: <https://www.teenline.org/email-us>



Trevor Lifeline (24/7)

Crisis intervention and suicide prevention services for lesbian, gay, bisexual, transgender and questioning (LGBTQ+) young people ages 13-24.

- Call: 866.488.7386
- Text: 678678
- Chat: <https://www.thetrevorproject.org/get-help/>



SAMHSA's National Helpline

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) for support and treatment referrals for substance abuse.

- Call: 800.662.HELP (4357)
- Website: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

## RESOURCES & INFORMATION



- **211LA** - A guide for basic needs and healthcare resources in LA County. Call 211 or visit <https://211la.org/resources>
- **OUR HOUSE Grief Support Center** - For grief support services, call 888.417.1444 or visit <https://www.ourhouse-grief.org/>
- National Alliance on Mental Illness - <https://www.nami.org/Home>

### TeleMental Health Care

TeleMental Health services accessible from home.



### CalHOPE

Confidential mental health coaching through two free apps.



**BRIGHTLIFE** - for parents and caregivers of children ages 0-12



**SOLUNA** - for teens and young adults ages 13-25

# APOYO Y RECURSOS DE SALUD MENTAL



Si usted o alguien que conoce necesita ayuda inmediata, llame al 911. En caso de una emergencia psiquiátrica, llame al Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles ACCESS (24 horas, los 7 días de la semana) al 800.854.7771.

## APOYO EN CASO DE CRISIS POR TELÉFONO, MENSAJE DE TEXTO Y CHAT



988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (24/7) - Para personas que se encuentran en una crisis suicida o angustia emocional.

- Llame: 988 o 800.273.8255
- Texto: 988
- Chat: <https://988lifeline.org/chat>



Línea de Texto de Crisis (24/7)

- Texto: "LA" to 741741
- Chat: <https://connect.crisistextline.org/chat>



Línea Nacional de Atención Contra la Violencia Doméstica (24/7)

- Llame: 800.799.7233
- Texto: "START" al 88788
- Chat: <https://www.thehotline.org/>



Línea para Adolescentes (6:00pm-10:00pm PST, diario) - Adolescentes capacitados brindan apoyo, recursos y esperanza a cualquier adolescente que esté pasando por dificultades.

- Llame: 800.852.8336
- Texto: "TEEN" al 839863
- Correo electrónico: <https://www.teenline.org/email-us>



Línea de Vida Trevor (24/7)

Servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio para jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y cuestionando (LGBTQ+) entre 13 y 24 años.

- Llame: 866.488.7386
- Texto: 678678
- Chat: <https://www.thetrevorproject.org/get-help/>



Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) para obtener apoyo y referencias de tratamiento para el abuso de sustancias.

- Llame: 800.662.HELP (4357)
- Sitio Web: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

## RECURSOS E INFORMACIÓN



- **211LA** - una guía de necesidades básicas y recursos de salud en el condado de Los Ángeles. Llame al 211 o visite <https://211la.org/resources>

- **Centro de Apoyo para el Duelo OUR HOUSE** - para servicios de apoyo para el duelo, llame al 888.417.1444 o visite <https://www.ourhouse-grief.org/>

- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales** - <https://www.nami.org/Home>

### Salud Mental a la Distancia

Servicios de TeleSaludMental accesibles desde casa.



### CalHOPE

Coaching confidencial en salud mental a través de dos aplicaciones gratuitas.



**BRIGHTLIFE** - para padres y cuidadores de niños de 0 a 12 años



**SOLUNA** - para adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 25 años