

Mental health resources

There is help if you or someone you know is struggling.



988 provides emotional and mental health support from trained crisis workers. It's free, confidential, and available 24 hours a day, 7 days a week. Call. Text. Chat.

No judgment, just help.

Find a directory of providers trained in **maternal mental health** at maternalmentalhealth.utah.gov or scan the QR code below.



Need substance use recovery support?

Call Utah Support Advocates for Recovery Awareness (USARA) at 1-385-210-0320.

Go to a Crisis receiving center for **immediate access to mental health services** free for up to 24 hours uacnet.org/receiving-centers or scan the QR code below.



Need help to come to you? A mobile crisis outreach team will arrive in an unmarked vehicle. Call 988 to get help.

Call 988 if your **child is in crisis or struggling**. A specially trained youth stabilization team can provide a free safety assessment and care.

Call the Utah Warm Line at 801-587-1055 when you **need someone to talk to** about your struggles, but may not need any other help right now.



Ready to connect to a therapist?

Call 833-442-2211 to reach the Behavioral Health Navigation Line.

Recursos para la salud emocional

Si usted o alguien que conoce tiene problemas de salud mental, hay ayuda.



988 es confidencial, gratuito, y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame, chatee o envíe texto.

Sin juzgar, solo queremos ayudarle.

Encuentre un directorio de proveedores capacitados en **salud mental materna** en la red de referencia de salud mental materna de Utah maternalmentalhealth.utah.gov o escanee aquí:



Latino Behavioral Health Services ofrece **apoyo para la salud emocional y adicciones.**

Visite:

latinobehavioral.org

Para obtener **acceso inmediato a servicios de salud emocional** las 24 horas, visite: uacnet.org/receiving-centers o escanee aquí:



¿Necesita ayuda a domicilio? Un equipo móvil de atención en crisis puede llegar en un vehículo sin identificación. Llame al 988.

Si su **hijo está en crisis**, Llame para recibir atención y evaluación de seguridad gratuitas. Respuesta móvil de estabilización: 1-833-723-3326 o al 988

Si quiere conversar para obtener **apoyo mutuo** llame a la línea cálida gratuita de Utah al 1-833-773-2588

¿Listo para conectarse con un terapeuta?

Llame a la línea de navegación de salud conductual al 833-442-2211