

**Necesito ayuda ...
¿por dónde empiezo?**

He estado luchando con:

- Problemas de sueño
- Pérdida de apetito o otros problemas de alimentación
- Pérdida de concentración
- Falta de energía
- Problemas con la autoimagen o la confianza
- Pensamientos continuos de muerte o suicidio
- Simplemente no me importa nada ...

Usted no está solo — hay ayuda disponible.

**Tal vez necesito
medicación o
terapia**

Empiece con
su médico



Pregunte sobre
medicamentos



Agenda una cita
con su terapeuta

**Esto se está poniendo
feo — tengo que
hablar con alguien**

Llame al 877-399-3040

Horizon Homes Crisis
Warm Line a las 24 horas,
centro móvil o centro
de crisis

**¿Pero cómo pago por
estos servicios?**

Programas públicos:

- MNSure
- Programa de asistencia medica
- Asistencia de MH Client con el Condado Brown

Allina Health:

- Navegadores de atención medica
- Medica Allina Partners Care

Seguro privado

**Pienso que todos
estarían mejor
sin mí ...**

**Llame al 988 o acude a
la Sala de Emergencias
mas cercana.**

Recibe ayuda AHORA.



**Llame o envía mensaje
texto al 988 si tiene:**

- Pensamientos de suicidio
- Una crisis de salud mental
 - Una crisis de uso de sustancias

El 988 Suicide & Crisis
Lifeline lo conecta con
el consejero de crisis
capacitado