

**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:**

- Minnesota Care
- 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