

Community Mental Health Resources

This is a stressful time impacting our lives in different ways. We may notice changes in how we think, feel and connect with ourselves and each other. If you or someone you know is feeling overwhelmed with stress, sadness, worry or grief, remember it's okay to ask for help. Coping with stress will make you, the people you care about, and your community stronger. Below are some resources and programs to consider.

Learn about what's Available

- **National Alliance on Mental Illness (NAMI) Helpline** - Provides information, resource referrals and support to people living with a mental health condition, their family members and caregivers. Call 800-950-6264 or send an email to info@nami.org.
- **Washington 211**: Provides information on Washington's mental health resources and other types of assistance. Call 2-1-1 or visit www.win211.org for more information.

Get Emotional Support 24/7

- **SAMHSA Disaster Distress Helpline**: Connect with a counselor at 1-800-985-5990 or by texting TalkWithUS to 66746. Spanish-speakers can call and press "2" for bilingual support. Interpretation also available in over 100 other languages.
- **Teenlink**: A free helpline for teens and those who care for them. Call 1-866-833-6546, chat, or text. Visit www.teenlink.org for more information, tips and local resources.
- **Friendship Line**: Trained volunteers offer a caring ear and friendly conversation for adults, age 60 and older, and adults living with disabilities. Call 1-800-971-0016 or visit www.ioaging.org to connect.
- **Crisis Line**: Trained counselors available for individuals, families and friends. Call 1-866-427-4747, text: HOME to 741741 or visit www.crisistextline.org.
- **WA Warm Line**: Peer support help line for people living with emotional and mental health challenges. Call 877-500-WARM (9276) TTY: 206-461-3610 or visit www.crisisconnections.org/wa-warm-line.

Connect to a Counselor

Finding support for you or a loved one can feel challenging. Below are a few ways to get connected to a counselor. Note: Low to no cost and insurance covered options are available.

- **For Apple Health/Medicaid**: King County Department of Community and Human Services provides referrals for mental health and substance use services. Call 206-263-8997 or 1-800-790-8049 to learn more.
- **The Community Health Access Program (CHAP)** connects you with care you can afford. Interpreters are available. Call 1-800-756-5437, visit www.kingcounty.gov/CHAP or email: CHAP@kingcounty.gov
- **Washington's Mental Health Referral Service for Children and Teens**: Referral service for youth (<18 years old) and their families. Get connected to mental health providers that meet your needs and your insurance coverage. Visit www.seattlechildrens.org/clinics/washington-mental-health-referral-service.
- **Washington Counselors of Color Directory**: Provides counseling and therapy from providers who understand the specific needs of people of color and various cultures. Visit www.multiculturalcounselors.org to learn more.
- **Open Path Collective Therapy**: Providers offer sessions for individuals, couples and families between \$30 and \$60. Visit www.openpathcollective.com to learn more.

Visit www.kingcounty.gov/covid, subscribe to the King County [Public Health Insider Blog](#) and follow @KCPubHealth on Facebook, Instagram, and Twitter for more updates!

Recursos Comunitarios de Salud Mental

Este es un momento estresante que impacta nuestras vidas de diferentes maneras. Podemos notar cambios en cómo pensamos, sentimos y nos conectamos con nosotros mismos y entre nosotros. Si usted o alguien que conoce se siente abrumado por el estrés, la tristeza, la preocupación o el dolor, recuerde que puede pedir ayuda. Hacer frente al estrés lo hará a usted, a las personas que le importan y a su comunidad más fuerte. A continuación, se presentan algunos recursos y programas a considerar.

Aprenda sobre lo que está disponible

- **Línea de ayuda de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI):** proporciona información, referencias de recursos y apoyo a personas que viven con una afección de salud mental, sus familiares y cuidadores. Llame al 800-950-6264 o envíe un correo electrónico a info@nami.org.
- **Washington 211:** proporciona información sobre los recursos de salud mental de Washington y otros tipos de asistencia. Llame al 2-1-1 o visite <http://www.win211.org> para más información.

Obtenga Apoyo Emocional 24/7

- **Línea de ayuda SAMHSA para casos de desastre:** conéctese con un consejero al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUS al 66746. Los hispanohablantes pueden llamar y presionar "2" para recibir ayuda bilingüe. Interpretación también disponible en más de 100 otros idiomas.
- **Teenlink:** una línea de ayuda gratuita para adolescentes y quienes los cuidan. Llame al 1-866-833-6546, chat o mensaje de texto. Visite <http://www.teenlink.org> para obtener más información, consejos y recursos locales.
- **Línea de amistad:** voluntarios capacitados ofrecen un oído atento y una conversación amistosa para adultos, mayores de 60 años y adultos con discapacidades. Llame al 1-800-971-0016 o visite <http://www.ioaging.org> para conectarse.
- **Línea de crisis:** consejeros capacitados disponibles para individuos, familias y amigos. Llame al 1-866-427-4747, envíe un mensaje de texto: HOME al 741741 o visite www.crisistextline.org.
- **WA Warm Line:** línea de ayuda de apoyo entre pares para personas que viven con problemas de salud mental y emocional. Llame al 877-500-WARM (9276) TTY: 206-461-3610 o visite www.crisisconnections.org/wa-warm-line.

Conéctese con un Consejero

Encontrar apoyo para usted o un ser querido puede ser un desafío. A continuación, hay algunas maneras de conectarse con un consejero. Nota: Hay opciones disponibles de bajo costo o sin cobertura de seguro.

- **Para Apple Health / Medicaid:** el Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos del Condado de King proporciona referencias para servicios de salud mental y uso de sustancias. Llame al 206-263-8997 o al 1-800-790-8049 para obtener más información.
- el programa **Community Health Access (CHAP)** lo conecta con la atención que puede pagar. Hay intérpretes disponibles. Llame al 1-800-756-5437, visite <http://www.kingcounty.gov/CHAP> o envíe un correo electrónico: CHAP@kingcounty.gov
- **Servicio de referencia de salud mental para niños y adolescentes de Washington:** servicio de referencia para jóvenes (<18 años) y sus familias. Conéctese con proveedores de salud mental que satisfagan sus necesidades y su cobertura de seguro. Visite www.seattlechildrens.org/clinics/washington-mental-health-referral-service.
- **Directorio de Consejeros de Color de Washington:** Brinda asesoramiento y terapia de proveedores que comprenden las necesidades específicas de las personas de color y diversas culturas. Visite <http://www.multiculturalcounselors.org> para obtener más información.
- **Terapia colectiva de camino abierto:** los proveedores ofrecen sesiones para individuos, parejas y familias entre \$ 30 y \$ 60. Visite <http://www.openpathcollective.com> para obtener más información.

Para obtener más información: visite www.kingcounty.gov/covid, suscríbese al blog de información privilegiada de salud pública del condado de King y siga @KCPubHealth en Facebook, Instagram y Twitter.