

AYUDA GRATUITA

para el estrés relacionado con

COVID-19

EL PROYECTO DE RECUPERACIÓN UTAH STRONG

Si usted o alguien que conoce esta experimentando estrés, ansiedad o depresión debido a COVID-19, hable con un consejero de crisis los siete días de la semana, de 7 am 7 pm. Toda la información es confidencial y gratuita.

Los servicios Incluyen:



apoyo emocional



Asesoramiento en situaciones de crisis



Estrategias de afrontamiento



Educación sobre la salud mental



Referencias a otros servicios si necesita más ayuda

Llamadas/Mensajes de texto: 385-386-2289

Correo electrónico: UtahStrong@utah.gov
(incluya solo su nombre y número de teléfono)

Para respuesta inmediata fuera del horario de atención:
1-800-273-TALK (8255)

Asesoramiento disponible en Español y otros idiomas.

Operado por el Departamento de Servicios Humanos de Utah, la División de Abuso de Sustancias y Salud Mental mediante una subvención de FEMA facilitada por la Administración de Servicios de Salud Mental y el Abuso de Sustancias.



FEMA

utah department of
human services
SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

FREE HELP for COVID-19 related stress

THE UTAH STRONG RECOVERY PROJECT

If you or someone you know is experiencing stress, anxiety or depression because of COVID-19, talk to a crisis counselor seven days a week, 7a-7p. All information is confidential and free of charge.

Services include:



emotional
support



crisis
counseling



copng
strategies



mental health
education



referrals if
more help is
needed

Call/Text: 385-386-2289

**Email (first name and phone number only):
UtahStrong@utah.gov**

**For immediate response after hours:
1-800-273-TALK (8255)**

Counseling in Spanish and other languages available.

Operated by the Utah Department of Human Services, Division of Substance Abuse and Mental Health through a FEMA grant, facilitated by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration



utah department of
human services
SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration