



# MENTAL HEALTH RESOURCES



## **Boston Emergency Services Team (800)-981-4357**

The Boston Emergency Services Team (BEST) is available toll-free 24 hours a day, 7 days a week for those of all ages. Staff are able to will provide support, information, referral, or arrange an in-person evaluation. The Call Center will dispatch mobile clinicians to intervene at the site of the crisis unless a different setting is requested.

## **COMPASS Helpline (617)-704-6264**

The COMPASS Helpline at the National Alliance on Mental Illness (NAMI) Massachusetts is available Monday-Friday from 9am-5pm (Excluding holidays). They can provide information and resources to help people navigate the complex mental health system, and problem solve in difficult circumstances. COMPASS is staffed by people with experience navigating the mental health system for themselves or a loved one.

## **Peer Support Line (877)-733-7563**

The Peer Support Line is hosted by the Metro Boston Recovery learning community (MBRLC), and is available everyday from 4pm-8pm. This line is staffed by operators who have lived experience with mental health issues. They provide a supportive ear to callers who want to share their thoughts and feelings about life and its challenges with a person who also has lived experience.

## **Samaritans Helpline (877) 870-4673**

The Samaritans Helpline is available to text or call 24 hours a day, 7 days a week. When calling the helpline, you will get help from a trained volunteer offering non-judgmental support for suicidal thoughts, loneliness, depression and more. The Crisis Helpline also provides resources for those reaching out with concern for others.



# RECURSOS DE SALUD MENTAL



## **Equipo de Servicios de Emergencia de Boston (800) -981-4357**

El Equipo de Servicios de Emergencia de Boston (BEST) está disponible sin cargo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas de todas las edades. El personal puede brindar apoyo, información, referidos ó organizar una evaluación en persona. El centro de llamadas enviará médicos móviles para intervenir en el lugar de la crisis, a menos que se solicite un entorno diferente.

## **Línea de ayuda de COMPASS (617) -704-6264**

La línea de ayuda de COMPASS de la Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI) Massachusetts está disponible de lunes a viernes de 9 am - 5 pm (Excepto feriados). Pueden proporcionar información y recursos para ayudar a las personas a navegar por el complejo sistema de salud mental y resolver problemas en circunstancias difíciles. COMPASS está compuesto de personas con experiencia navegando por el sistema de salud mental por sí mismos o por un ser querido.

## **Línea de apoyo (877)-733-7563**

La Línea de Apoyo está organizada por la comunidad de aprendizaje de Metro Boston Recovery (MBRLC) y está disponible todos los días de 4 pm a 8 pm. Esta línea cuenta con operadores que tienen experiencias con problemas de salud mental. Brindan un oído comprensivo a las personas que llaman y desean compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la vida y sus desafíos con una persona que también ha vivido la experiencia.

## **Línea de ayuda Samaritana (877) 870-4673**

La línea de ayuda de Samaritana está disponible para enviar mensajes de texto o llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cuando llame a la línea de ayuda, recibirá ayuda de un voluntario capacitado que ofrece apoyo sin prejuicios para los pensamientos suicidas, la soledad, la depresión y más. La línea de ayuda de crisis también ofrece recursos para quienes están preocupados de alguien.