

Mental Health Resource Guide



Hotlines

- **Crisis Text Line-** [text HOME to 741741](text:HOME)
- **National Suicide and Crisis Lifeline-** call or text [988](text:988)
- **Trans Lifeline** - [\(877\) 565-8860](text:(877)565-8860)
- **Call Blackline-** [1 \(800\) 604-5841](text:1(800)604-5841)
- **ChildSavers-** [804-305-2420](text:804-305-2420)
- **The Trevor Project-** [1-866-488-7386](text:1-866-488-7386) or Text "START" to [678-678](text:678-678)

Other Resources to Explore

- **RBHA-** [804-819-4000](text:804-819-4000)
- **Virginia Family Network-** [\(804\) 285-8264](text:(804)285-8264)
- **Intercept Health-** [\(804\) 440-3700](text:(804)440-3700)
- **Mindfulness for Teens-** www.mindfulnessforteens.com
- **Health Brigade-** [\(804\) 358-6343](text:(804)358-6343)
- **Community 50/50-** community5050.org

Low-cost/free therapy

- **Open Path Collective**
 - openpathcollective.org
- **Psychology Today**
 - www.psychologytoday.com/us
- **Bridge2Resources VA**
 - bridge2resourcesva.org

If you or someone you know is in crisis, call or text 988 to reach the Suicide and Crisis Lifeline, chat with them online via their website, or text HOME to 741741 (multiple languages available). If this is an emergency, call

911



Guía de Recursos de Salud Mental



Líneas de ayuda:

- **Línea de Texto en Crisis** – envía la palabra HOME al 741741
- **Línea Nacional de Suicidio y Crisis** – llama o envía un mensaje de texto al 988
- **Trans Lifeline** – (877) 565-8860
- **Call Blackline** – 1(800) 604-5841
- **ChildSavers** – 804-305-2420
- **The Trevor Project** – 1-866-488-7386 o envía la palabra START al 678-678

Otros recursos para explorar

- **RBHA-** 804-819-4000
- **Virginia Family Network-** (804) 285-8264
- **Intercept Health-** (804) 440-3700
- **Mindfulness for Teens-** www.mindfulnessforteens.com
- **Health Brigade-** (804) 358-6343
- **Community 50/50-** community5050.org

Recursos de bajos costo y terapia gratuita

- **Open Path Collective** – openpathcollective.org
- **Psychology Today** – www.psychologytoday.com/us
- **Bridge2Resources VA** – bridge2resourcesva.org

Si tú o alguien que conoces está en crisis, llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con la Línea Nacional de Suicidio y Crisis, chatea con ellos en línea a través de su sitio web, o envía la palabra HOME al 741741 (disponible en varios idiomas). Si se trata de una emergencia, llama al 911.

