

DO YOU FIND YOURSELF RELYING ON UNHEALTHY HABITS MORE THAN BEFORE?
DO YOU NEED RELIEF FROM STRESS?

YOU ARE NOT ALONE

STAY CONNECTED



12-Step Meetings
Virtual & In-Person

www.AAUkiah.org
(707) 462-7123

www.MendocinoCoastAA.com
(877) 546-9286

CHECK IN WITH YOURSELF



Are you feeling:
Hungry, Angry, Lonely, Tired?

Try to focus on breathing, meditate, pray,
exercise, listen to music, dance, call a
friend, or call a resource line.

Crisis Hotline: (855) 838-0404

Warmline: (833) 955-2510

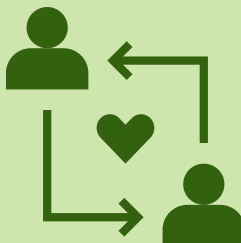
HELP IS AVAILABLE



SAMHSA is a national organization
providing free resources and help for
individuals and families dealing with
substance use issues.

1-800-662-HELP (4357)
Or text TalkWithUs to 66746

REACH OUT



Substance Use Disorder Treatment
is available through
Mendocino County Behavioral Health
and Recovery Services

Inland: (707) 472-2637
Coastal: (707) 961-2665

¿SE ENCUENTRA DEPENDIENDO EN HÁBITOS POCO SALUDABLES CON MÁS FRECUENCIA? ¿NECESITA ALIVIO DEL ESTRES?

NO ESTÁ SOLO

MANTÉNGASE CONECTADO



Reuniones de 12 pasos
Virtuales y en person

www.AAUkiah.org
(707) 462-7123

www.MendocinoCoastAA.com
(877) 546-9286

CONSULTE CON USTED MISMO



Se siente:

¿Hambriento, enojado, solitario, cansado?

Trate de enfocarse en respirar, meditar, y orar, hacer ejercicio, escuchar música, bailar, llamar a un amigo o llamar a una línea de recursos.

Línea directa de crisis: (855) 838-0404

Línea amigable: (833) 955-2510

HAY AYUDA DISPONIBLE

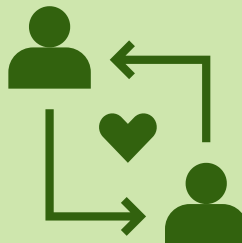


SAMHSA es una organización nacional que provee recursos gratis y ayuda a las personas y familias que se enfrentan a problemas de uso de sustancias.

1-800-985-5990

O envíe un texto con el mensaje "HABLANOS" al 66746

COMUNÍQUESE



El tratamiento para el trastorno de abuso de sustancias está disponible a través de Servicios de Salud Conductual y Recuperación del condado de Mendocino

Interior de la ciudad: (707) 472-2637

Área de la costa: (707) 961-2665