

Mental Health Resources

Your IHTC Mental Health Team wants you to know where to go for help – no matter the day or time. If you are having a rough time, there is help available by phone, text, or live chat online. Click the logo for more information.

National Suicide Prevention Lifeline

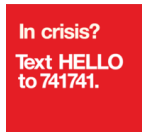


The Lifeline offers 24/7 free crisis services to anyone in suicidal or emotional distress.

Call 988

[Live Online Chat >](#)

Crisis Text Line



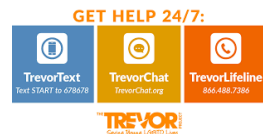
Free, 24/7, confidential crisis support by text.

[CRISIS TEXT LINE](#)

Crisis Text Line provides free, 24/7 support via text message.

Text HELLO to 741741

The Trevor Project



The TREVOR Project has trained counselors available for young LGBTQ people in crisis, feeling suicidal, or in need of a safe and judgment-free place to talk.

Call 1-888-488-7386

Text START to 678678

[Live TrevorChat >](#)

Disaster Distress Helpline



SAMHSA's Disaster Distress Helpline provides 24/7, 365-day-a-year crisis counseling and support to people experiencing emotional distress related to natural or human-caused disasters.

Call or Text 1-800-985-5990

Crisis & Suicide Intervention Hotline



This free, 24-hour hotline and text service is available for those who have concerns about depression, sadness, thoughts of suicide, conflicts with friends or family members, substance abuse, stress management, or grief and bereavement.

Call 317-251-7575

Text CSIS to 83963

Veterans Crisis Line



If you're a Veteran in crisis or concerned about one, there are caring, qualified VA responders standing by to help 24 hours a day, 7 days a week.

Call 1-800-273-8255

Text HELP to 838255

For TTY 711-1-800-273-8255

[Live Online Chat >](#)

Be Well Indiana Helpline



Speak with a trained counselor 24/7 regarding stress, anxiety, loneliness and mental health strains due to the COVID-19 Pandemic.

Call 2-1-1

I'm Alive Online Crisis Chat



I'm Alive is a live online network that uses instant messages to link users with volunteers trained and certified in crisis intervention.

[Live Online Chat >](#)

SAMHSA's National Helpline



The Helpline is a free, confidential 24/7, 365 day-a-year treatment referral and information service for individuals and families facing mental and/or substance use disorders.

Call 1-800-662-4357



RECURSOS EN ESPAÑOL

Red Nacional de Prevención del Suicidio



Lifeline ofrece servicios gratuitos en español las 24 horas del día, si necesitas hablar en inglés o si necesitas ayuda.

Llame 988

Línea de Ayuda



La Línea de Ayuda para Desastres de SAMHSA proporciona asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 365 días del año, a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por el hombre.

Llame 1-800-985-5990
Mensaje SMS: HABLAMOS al 66746

La Línea de Ayuda Nacional de la SAMSHA



La Línea de Ayuda Nacional de la SAMHSA es un servicio de información y remisión a tratamiento gratuito y confidencial, 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año (en inglés y español) para personas y familias que se enfrentan a trastornos mentales y/o por consumo de sustancias.

Llame 1-800-662-4357

Línea de crisis para veteranos



Si eres un veterano en crisis o estás preocupado por uno, hay un equipo de veteranos cualificados que te ayudarán las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llame 1-800-273-8255

Línea Directa de Intervención en Casos de Crisis y Suicidio



Esta línea directa y servicio de mensaje de texto gratuitos las 24 horas está disponible para quienes tengan preocupaciones acerca de la depresión, tristeza, pensamientos suicidas, conflictos con amistades o familiares, abuso de sustancias, manejo del estrés, o lidiando con el dolor y la pérdida.

Llame 317-251-7575

Envíe un mensaje de texto con la palabra CSIS al 839863.

