



## Feel like life is upside down?

The NAMI Chicago Helpline trained specialists are ready to listen and help you make a plan to get through what you're going through.

Our local team will listen without judgment, help you make an action plan, provide emotional support and connect you to mental health resources. We serve all of Chicago and Suburban Cook County.



LOCAL



FREE



CONFIDENTIAL



HABLAMOS  
ESPAÑOL

Call or text “HELPLINE” to **833-626-4244**.

Chat with us at **[namichicago.org/helpline](https://namichicago.org/helpline)**.

# VOIA

## ¿Sientes que tu vida está patas arriba?

Los especialistas capacitados de la Línea de Ayuda de NAMI Chicago están listos para escucharte y ayudarte a crear un plan para superar lo que estás atravesando.

Nuestro equipo local te escuchará sin juzgarte, te ayudará a crear un plan de acción, te brindará apoyo emocional y te conectará con recursos de salud mental. Atendemos a toda Chicago y los suburbios del Condado de Cook.



LOCAL



GRATIS



CONFIDENCIAL



HABLAMOS  
ESPAÑOL

Llama o envía un mensaje de texto  
con la palabra "HELPLINE" al **833-626-4244**.  
Chatea con nosotros en **[namichicago.org/helpline](https://namichicago.org/helpline)**.