HOLIDAYS GOT YOU STRESSED? YOU ARE NOT ALONE. WE CAN HELP.

Call or text to connect with specially trained staff who can listen and provide you with support and behavioral health resources.

Free and confidential.
Daily from 7 a.m. to 10 p.m.

CALL
(909) 421-9233
(909) 458-1517
(760) 956-2345

OR TEXT
(909) 420-0560
(909) 535-1316
(760) 734-8093

SAN BERNARDINO COUNTY | Behavioral Health

If you speak another language, language assistance services are available to you free of charge by dialing (888) 743- 1478. TTY users dial 711. DBH complies with applicable federal, civil rights laws and does not discriminate based on race, color, national origin, sex, sexual orientation, gender identity, age, disability, or LEP . **www.sbcounty.gov/dbh**

¿LOS DIAS FESTIVOS TE ESTRESAN?
NO ESTAS SOLO.
PODEMOS AYUDAR.

Llame o envíe un mensaje de texto para comunicarse con el personal especialmente capacitado que puede escuchar y brindarle apoyo y recursos de salud mental.

Gratis y confidencial.
Todos los días de 7 a.m. a 10 p.m.

LLAME
(909) 421-9233
(909) 458-1517
(760) 956-2345

O TEXTO
(909) 420-0560
(909) 535-1316
(760) 734-8093

SAN BERNARDINO COUNTY | Behavioral Health

Si habla otro idioma, los servicios de asistencia lingüística están disponibles sin cargo al marcar (888) 743-1478. Los usuarios de TTY deben marcar 711. DBH cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, edad, discapacidad o LEP. **www.sbcounty.gov/dbh**