



Cook County
Public Health
A division of Cook County Health



COOK COUNTY
DEPARTMENT OF
Veterans Affairs

COOK COUNTY
HEALTH

Free, confidential support for veterans' mental health and substance-use concerns



DIAL

988 THEN PRESS 1



TEXT

838255



CHAT

VETERANSCRISLINE.NET/
CHAT



AVAILABLE
24 HOURS A
DAY, 7 DAYS
A WEEK

When should I call, text or chat 9-8-8?

Veterans, service members, National Guard members, reservists, or concerned family members and friends, can contact the Veterans Crisis Line any time someone is experiencing emotional distress, including:

- Thoughts of suicide or self-harm
- Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
- Depression or anxiety
- Alcohol or substance use concerns
- Difficulty transitioning to civilian life
- Grief or loss
- Feeling hopeless, overwhelmed, isolated, or like a burden

What happens when I call 9-8-8?

Veterans are connected with a trained responder who understands military culture and can provide support, de-escalation, and connection to local resources.

What is the cost?

The Veterans Crisis Line is free and confidential.

What happens if I don't have money left on my phone or cell service?

Just like 9-1-1, you can still call 9-8-8.

Will law enforcement be involved?

A call to 9-8-8 does NOT automatically include a police response unless someone is at risk of harming themselves or others, or if there is criminal activity. If you call 9-8-8 and law enforcement is also asked to support, a behavioral health professional will still be there to support you.

What if I don't speak English or Spanish?

Language assistance is offered in over 250 additional languages.



REAL PEOPLE. REAL SUPPORT. FOR THOSE WHO SERVED.

WARNING SIGNS **SUICIDE & CRISIS**

Behavior

Behaviors that may signal risk, especially if related to a painful event, loss or change, may include:

- Aggression
- Difficulty adjusting to civilian life
- Giving away belongings
- Increased alcohol or drug use
- Isolating from family, friends, or fellow veterans
- Looking for a way to end their lives, such as searching online for methods
- Missing work or activities once enjoyed
- Reckless behavior
- Sleeping too much or too little, fatigue
- Visiting or calling people to say goodbye

Mood

People who are considering suicide often display one or more of the following moods:

- Agitation/Anger
- Anxiety
- Depression
- Emotional numbness
- Feeling disconnected or isolated
- Feeling like a burden
- Humiliation/Shame
- Hopelessness
- Irritability
- Loss of interest
- Loss of purpose or identity
- Relief/Sudden Improvement

Talk

Seek help from the Veterans Crisis Line, if you or someone you know is talking about:

- Being a burden to others ("Everyone would be better off without me.")
- Death, suicide
- Feeling hopeless ("I have no purpose.")
- Feeling trapped or stuck
- Having no reason to live
- Unbearable pain ("I can't do this anymore.")

READ ME IN OTHER LANGUAGES

- اقرأني بالعربية (Arabic)
- 阅读简体中文版 (Chinese)
- Przeczytaj w języku polskim (Polish)
- Leer en español (Spanish)
- Прочитайте мен по-русски (Russian)



Apoyo gratuito y confidencial para preocupaciones de salud mental y consumo de sustancias de veteranos



MARQUE

988, LUEGO
PRESIONE 1



ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL

838255



CHATEE

VETERANSCRISLINE.NET/
CHAT

24/7

DISPONIBLE
TODOS LOS
DÍAS
TODO EL DÍA

¿Cuándo debo llamar, enviar un mensaje de texto o chatear al 9-8-8?

Los veteranos, miembros del servicio militar, miembros de la Guardia Nacional, reservistas o familiares y amigos preocupados pueden comunicarse con la Línea de Crisis para Veteranos en cualquier momento en que alguien esté experimentando angustia emocional, incluyendo:

- Pensamientos suicidas o de autolesión
- Trastorno de estrés postraumático (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)
- Depresión o ansiedad
- Preocupaciones relacionadas con el consumo de alcohol o sustancias
- Dificultad para adaptarse a la vida civil
- Duelo o pérdida
- Sentirse sin esperanza, abrumado, aislado o como una carga

¿Qué sucede cuando llamo al 9-8-8?

Los veteranos reciben apoyo de un profesional capacitado que entiende la cultura militar y puede darles asistencia, técnicas para reducir la tensión y conectarlos con los recursos locales.

¿Cuál es el costo?

La Línea de Crisis para Veteranos es gratuita y confidencial.

¿Qué sucede si no tengo saldo en mi teléfono o servicio celular?

Al igual que el 9-1-1, puede llamar al 9-8-8 aun sin saldo.

¿Intervendrá la policía?

Una llamada al 9-8-8 NO implica automáticamente la intervención de la policía, a menos que exista riesgo de que alguien se haga daño a sí mismo o a otras personas o haya actividad delictiva. Si llama al 9-8-8 y también se solicita el apoyo de las autoridades, un profesional de salud conductual también estará presente para darle apoyo.

¿Qué pasa si no hablo inglés o español?

Se ofrece asistencia en más de 250 idiomas adicionales.



PERSONAS REALES. APOYO REAL. PARA LOS QUE SIRVIERON.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO Y CRISIS

Comportamiento

Los comportamientos que pueden indicar riesgo, especialmente si están relacionados con un evento doloroso, pérdida o cambio, pueden incluir:

- Agresión
- Dificultad para adaptarse a la vida civil
- Regalar pertenencias
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Aislarse de familiares, amigos u otros veteranos
- Buscar una manera de terminar con su vida, como buscar métodos en línea
- Faltar al trabajo o a actividades que antes disfrutaba
- Comportamiento imprudente
- Dormir demasiado o muy poco, fatiga
- Visitar o llamar a personas para despedirse

Estado de ánimo

Las personas que están considerando el suicidio a menudo muestran uno o más de los siguientes estados de ánimo:

- Agitación/Ira
- Ansiedad
- Depresión
- Entumecimiento emocional
- Sentirse desconectado o aislado
- Sentirse como una carga
- Humillación/Vergüenza
- Desesperanza
- Irritabilidad
- Pérdida de interés
- Pérdida del sentido de propósito o identidad
- Alivio/Mejoría repentina

Habla

Busque ayuda de la Línea de Crisis para Veteranos si usted o alguien que conoce está hablando de:

- Ser una carga para los demás ("Todos estarían mejor sin mí.")
- La muerte, el suicidio
- Sentirse sin esperanza ("No tengo ningún propósito.")
- Sentirse atrapado o estancado
- No tener razones para vivir
- Dolor insoportable ("Ya no puedo hacer esto.")

LEER EN OTROS IDIOMAS

- اقرأني بالعربية (Arabic)
- 阅读简体中文版 (Chinese)
- Przeczytaj w języku polskim (Polish)
- Leer en español (Spanish)
- Прочитайте мен по-русски (Russian)

