

Empowering you to thrive—at work and beyond

Mental health is vital to a person's well-being at every age and stage of life. Emotional well-being influences how you think, feel, and interact with those around you. And it affects your capacity to manage stress, build relationships, and make good decisions. While physical health is essential, true wellness comes from caring for the whole person.

Get help understanding your plan's benefits and services, including:

- **Mental Health Services**
  Mental health impacts every area of our lives. If you or someone you care about is struggling with their mental health, know help is available – including one-on-one counseling, family therapy, peer support and more.
- **Substance Use Services**
  Asking for help is a sign of strength, not weakness. Like any other chronic disease, the earlier you treat addiction and substance use disorders, the better the chances treatment will be successful.
- **Mental Health Education**
  Mental illness and addiction are complex and often overlap. Learn how to recognize the signs and symptoms of these conditions so you or your loved one can take steps to get help.

You're not alone. Find a mental health provider or treatment center near you.

Visit your health plan's website and search our online provider directory or call us toll-free at **1-800-873-2246**, TTY **711**. You can self-refer to a mental health provider without a referral from your primary care provider (PCP).

If you are currently experiencing a life-threatening emergency, please call 911 or go to the nearest hospital emergency room immediately. If you're thinking about harming yourself, call the National Suicide and Crisis Lifeline at **988**, or the 24-hour National Suicide Prevention Lifeline toll-free at **1-800-273-8255** to be connected to a trained counselor at a suicide crisis center nearest you. For youth under the age of 18, call the Division of Child and Family Services' (DCFS) Mobile Crisis Response Team (MCRT) at **702-486-7865** in Southern Nevada or **775-688-1670** in Northern Nevada.

Health plan coverage provided by Health Plan of Nevada.
Insurance coverage provided by Sierra Health and Life.

Health Plan of Nevada
A UnitedHealthcare Company

Sierra Health and Life®
A UnitedHealthcare Company



Empoderándote para que prosperes, en el trabajo y más allá

La salud mental es vital para el bienestar de una persona a cualquier edad y etapa de la vida.
El bienestar emocional influye en cómo piensas, sientes e interactúas con quienes te rodean. Y afecta tu capacidad para manejar el estrés, construir relaciones y tomar buenas decisiones. Si bien la salud física es esencial, el verdadero bienestar proviene del cuidado de la persona en su totalidad.

Recibe ayuda para comprender los beneficios y servicios de tu plan, entre ellos:

- **Servicios de Salud Mental**
  La salud mental afecta todas las áreas de nuestras vidas. Si tú o un ser querido está teniendo problemas de salud mental, ten en cuenta que hay ayuda disponible, que incluye: terapia individual, familiar y apoyo de pares, entre otros.
- **Servicios para le consumo de sustancias**
  Pedir ayuda es una muestra de valentía, no de debilidad. Como sucede con cualquier otra enfermedad crónica, cuanto antes se tratan la adicción y los trastornos por consumo de sustancias, más posibilidades habrá de que el tratamiento sea exitoso.
- **Educación de salud mental**
  Las enfermedades mentales y las adicciones son complejas y a menudo se superponen. Aprende a reconocer los signos y síntomas de estas condiciones para que tú o tus seres queridos puedan dar los pasos para recibir ayuda.

No estás solo. Encuentra un proveedor de salud mental o un centro de tratamiento cerca de ti.

Visita el sitio web de tu plan de salud y busca en nuestro directorio de proveedores en línea o llámanos gratis al **1-800-873-2246**, TTY **711**. Puedes referirte por ti mismo a un proveedor de salud mental sin obtener una referencia de tu proveedor de atención primaria (PCP).

Si tienes en este momento una emergencia que pone la vida en peligro, llama al 911 o ve de inmediato a la sala de emergencias del hospital más cercano. Si estás pensando en hacerte daño, llama a la Línea Directa Nacional Lifeline para Suicidio y Crisis al **988**, o al número gratuito atendido las 24 horas de la Línea Directa Nacional para la Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255** para que te comuniquen con un asesor capacitado del centro de crisis de suicidio más cercano a ti. Para los jóvenes menores de 18 años, llama al Equipo Móvil de Respuesta de Crisis (Mobile Crisis Response Team, MCRT) de la División de los Servicios para Niños y Familias (Division of Child and Family Services, DCFS) al **702-486-7865** en el Sur de Nevada o al **775-688-1670** en el Norte de Nevada.

Cobertura del plan de salud proporcionada por Health Plan of Nevada. Cobertura del seguro proporcionada por Sierra Health and Life.

UHC8800_25.1 (09/25)

Health Plan of Nevada
A UnitedHealthcare Company

Sierra Health and Life®
A UnitedHealthcare Company