

# Healing Starts with Asking for Help: We're Here for You

Many people go through tough times with their mental health. You are not alone.

Your CenCal Health benefits cover mental health services like therapy and medication management.

**You don't need a referral to get help.**

## Ways to locate a mental health provider:

- 1** Call a provider directly to set up an appointment. Scan the QR code to view the Provider Directory for Members or visit:



<https://providir.cencalhealth.org>

- 2** Call the CenCal Health Behavioral Health Department toll-free: 1-877-814-1861 (TTY/TDD 1-833-556-2560 or 711) Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

- 3** Talk to your Primary Care Provider (PCP). Your PCP can refer you to a mental health specialist, or they may even have one you can talk to in their office.

**Note:** If you have any other health insurance besides CenCal Health, you must use the mental health benefits from your other health insurance first.

**If anyone is in immediate danger, call 911.**



**CenCalHEALTH®**  
Local. Quality. Healthcare.

# Sanar Empieza con Pedir Ayuda: Estamos aquí para apoyarle

Muchas personas pasan momentos difíciles con su salud mental. No está solo.

Sus beneficios de CenCal Health cubren servicios de salud mental como terapia y manejo de medicamentos.

**No necesita un pase para conseguir ayuda.**

## Cómo encontrar un proveedor de salud mental:

- 1** Llame a un proveedor directamente para programar una cita. Escanee el código QR para ver el Directorio de Proveedores para Miembros o visite: <https://providir.cencalhealth.org>
- 2** Llame al número gratuito del Departamento de Salud Conductual de CenCal Health: 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o al 711), lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.
- 3** Hable con su proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés). Su PCP le puede referir a un especialista de salud mental, o hasta es posible que haya uno en su consultorio con el que pueda usted hablar.



**Nota:** Si tiene otro seguro médico aparte de CenCal Health es necesario que use primero los beneficios de salud mental de su otro seguro médico.

**Si alguien está en peligro inmediato llame al 911.**