

# Meet "Hope"



Hope is a confidential, bilingual mental health chat bot designed to help you find coping mechanisms for depression and anxiety. Hope gives you an opportunity to talk to someone that will not judge or shame you! You can connect with real opportunities for help, and learn skills that are immediately applicable to help improve your daily quality of life.

## Why do I need Hope?

### COVID-19 has affected us all in ways we are still unpacking.

Yet, sadly even before COVID-19, some of us were struggling. Many were struggling in silence. Can you relate to any of these questions? Are you looking for resources to improve your daily life but are not sure where to begin?

- ▶ Do you find yourself in a depressed mood most of the day, nearly every day?
- ▶ Do you have little interest in activities, even ones you used to like?
- ▶ Does your brain feel "foggy" or slow to think through things?
- ▶ Are you often fatigued or find yourself tired by regular activities?
- ▶ Do you worry about a variety of things and find it difficult to stop?
- ▶ Are you restless, have difficulty sitting still, or concentrating?
- ▶ Do you find yourself feeling more and more irritated by people you interact with often?
- ▶ Do you have difficulty falling or staying asleep?



#### If you answered yes to any of these questions, you are not alone.

- 16.2 million adults in the US have had at least one major depressive episode in a given year.
- 40 million adults in the US suffer from anxiety disorders, and less than half receive treatment.

Now, for the first time, Catholic Charities Dallas offers a new opportunity for people to learn healthy coping skills for anxiety and depression.

The Hope Project offers support to you.

## 2 ways to access "Hope"

- 1) Text her: **469-949-1179** 
- 2) Online: [ccdallas.org/hope](https://www.ccdallas.org/hope) 



 Chat with "Hope"

## FAQ's

### Who can use Hope?

- This Hope number can be used by anyone 13+ residing in these nine counties:
  - Dallas
  - Fannin
  - Ellis
  - Collin
  - Navarro
  - Hunt
  - Grayson
  - Rockwall
  - Kaufman

### What can I expect?

- Say hello!
- Hope will ask you some questions about language and what you need help with.
- Once you answer these questions, Hope will be able to listen to what you are saying.
- Sometimes, when the conversation has paused, Hope will prompt you to chat with her again and make sure you're OK.

### Who can use Hope?

- Anyone over 13 can use Hope! This is for any person regardless of religion. Hope is for anyone who wishes to grow in coping skills.

# Conozca a "HOPE"

HOPE es un bot de chat de salud mental confidencial y bilingüe diseñado para ayudarlo a encontrar mecanismos de afrontamiento para la depresión y la ansiedad. ¡Hope te da la oportunidad de hablar con alguien que no te juzgará ni te avergonzará! Puede conectarse con oportunidades reales de ayuda y aprender habilidades que son inmediatamente aplicables para ayudar a mejorar su calidad de vida diaria.

## ¿Por qué necesita a HOPE?

### El Covid-19 nos ha afectado a todos de la manera en que todavía estamos desempacando.

Sin embargo, tristemente incluso antes de COVID-19, algunos de nosotros estábamos luchando. Muchos estaban luchando en silencio. ¿Puede usted relacionarse con cualquiera de estas preguntas? ¿Está buscando recursos para mejorar su vida diaria, pero no está seguro por dónde empezar?

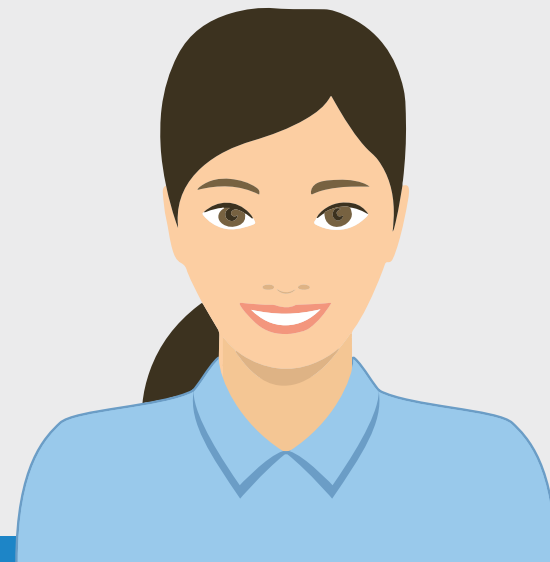
- ¿Te encuentras en un estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días?
- ¿Tienes poco interés en las actividades, incluso las que solían gustarte?
- ¿Su cerebro se siente "brumoso" o lento para pensar en las cosas?
- ¿A menudo está fatigado o se encuentra cansado por las actividades regulares?
- ¿Te preocupas por una variedad de cosas y te resulta difícil parar?
- ¿Estás inquieto, teniendo dificultad para estar quieto o concentrarse?
- ¿Te sientes cada vez más irritado por las personas con las que interactúas a menudo?
- ¿Tiene dificultad para caer o quedarse dormido?

#### Si respondiste sí a cualquiera de estas preguntas, no estás solo.



- 16.2 millones de adultos en los Estados Unidos han tenido al menos un mayor episodio depresivo en un año determinado.
- 40 millones de adultos en los Estados Unidos sufren de trastornos de ansiedad, y menos de la mitad reciben tratamiento.

Ahora, por primera vez, Caridades Católicas Dallas ofrece una nueva oportunidad para que las personas aprendan habilidades saludables de afrontamiento para la ansiedad y la depresión.

El proyecto HOPE te ofrece apoyo.



## 2 formas de acceder a "Hope"

- 1) Por Texto: 469-949-1179 
- 2) En línea: [ccdallas.org/hope](https://ccdallas.org/hope) 



 Chatea con "Hope"

## Preguntas Frecuentes

### ¿Que pueden utilizar a Hope?

- Este número de Hope puede ser utilizado por cualquier persona de 13+ años que resida en estos nueve condados:
  - Dallas
  - Collin
  - Grayson
  - Fannin
  - Navarro
  - Rockwall
  - Ellis
  - Hunt
  - Kaufman

### ¿Qué puedo esperar?

- ¡Diga hola!
- Hope le hará algunas preguntas sobre el idioma y con qué necesita ayuda.
- Una vez que hayas respondido a estas preguntas, Hope podrá escuchar lo que estás diciendo.
- A veces, cuando la conversación se ha pausado, Hope te pedirá que vuelvas a chatear con ella y te asegurará de que estás bien.

### ¿Quién puede usar Hope?

- ¡Cualquier persona mayor de 13 años puede usar Hope! Esto es para cualquier persona independientemente de su religión. La esperanza es para cualquier persona que desee desarrollar sus habilidades de afrontamiento.