



كيف يمكن أن يساعدك خط 988

هل تشعر بأنك مُرهَق؟
أو تشعر بالقلق على شخص يهتمك أمره؟
تذكر أنك لست وحدك. اتصل أو أرسل رسالة نصية
أو تواصل عبر الدردشة مع الرقم **988**
في أي وقت سواء كان ذلك ليلاً أم نهاراً.
الخدمة مجانية وسرية وخالية من إطلاق الأحكام على الآخرين.

- تواصل معنا في حال كنت:
- تشعر بأنك مُحاصر أو يائس أو وحيد
 - تفكّر في الانتحار ولو قليلاً
 - تريد مساعدة صديق يمرّ بوقت عصيب
 - تحتاج فقط إلى من ينصت إليك

لا مشكلة أكبر من أن تُناقش
ولا أصغر من أن تُؤخذ على محمل الجد.
تستحق أن تحظى بالدعم كلما احتجته.

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CaIMHSA
California Mental Health Services Authority



تقدّم المقاطعات التمويل لهذا الخط بموجب قانون خدمات الصحة العقلية (المقترح 63) الذي صوت الناخبون لصالحه