

Ինչպես կարող է 988-ը աջակցել Ձեզ



Ձեզ ճնշված եք զգում:

Անհանգստանո՞ւմ եք որևէ սիրելի մարդու համար:

Դուք մենակ չեք: Զանգահարեք, հաղորդագրություն ուղարկեք կամ չաթով զրուցեք **988**-ի հետ ցանկացած պահի՝ գիշեր, թե ցերեկ:

Այն անվճար է, գաղտնի և միշտ առանց դատելու:

Կապվեք մեզ հետ, եթե.

- Ձեզ զգում եք փակուղու մեջ, հուսահատված եք կամ միայնակ
- Մտածում եք ինքնասպանության մասին՝ նույնիսկ փոքր-ինչ
- Օգնություն եք փնտրում դժվարությունների մեջ գտնվող որևէ ընկերոջ համար
- Պարզապես կարիք ունեք, որ Ձեզ լսեն

Ոչ մի խնդիր չափազանց մեծ կամ փոքր չէ:

Դուք արժանի եք աջակցության,

երբ դրա կարիքն ունեք:

Իմացեք ավելին
կամ գրեք առցանց չաթում՝ 988lifeline.org

TAKE ACTION
FOR MENTAL HEALTH

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CaIMHSA
California Mental Health Services Authority



Ֆինանսավորվում է վարչաշրջանների կողմից՝ ընտրողների կողմից հաստատված Մտավոր առողջության ծառայությունների ակտի միջոցով (Առջրկ. 63)