



۹۸۸ چگونه می‌تواند از شما پشتیبانی کند

آیا احساس می‌کنید فشار زیادی روی شماست؟
آیا نگران فردی هستید که برایتان مهم است؟

شما تنها نیستید.

هر زمان، چه شب و چه روز،

می‌توانید با ۹۸۸ تماس بگیرید، پیامک بزنید یا

چت کنید. این خدمات رایگان، محرمانه

و بدون هرگونه قضاوت ارائه می‌شود.

در این شرایط می‌توانید با ۹۸۸ تماس بگیرید:

- وقتی احساس می‌کنید درمانده، ناامید یا تنها شده‌اید؛
- وقتی حتی اندکی به خودکشی فکر می‌کنید؛
- وقتی می‌خواهید به دوستی که مشکل دارد کمک کنید؛
- وقتی فقط نیاز دارید کسی با دقت به حرف‌هایتان گوش بدهد.

هیچ مسئله‌ای آن‌قدر بزرگ یا کوچک نیست.

شما در هر زمان که نیاز داشته باشید، سزاور دریافت حمایت هستید.

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CalMHSA
California Mental Health Services Authority



تأمین مالی شده توسط کانتی‌ها از طریق قانون خدمات سلامت روان
که به تصویب رأی‌دهندگان رسیده است (پیشنهاد ۶۳)