

988 कैसे आपकी मदद कर सकता है



क्या आपको घबराहट हो रही है?
किसी करीबी की चिंता हो रही है?

आप अकेले नहीं हैं। कभी भी, दिन में या रात में —
988 पर कॉल, टेक्स्ट या चैट करें।
यह मुफ्त, और गोपनीय है, और हमेशा
बिना आलोचना के आपकी मदद करता है।

अगर आप इनमें से कुछ महसूस कर रहे हैं, तो संपर्क करें:

- फँसा हुआ, निराश, या अकेला
- आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं — चाहे थोड़ा ही
- ऐसे दोस्त की मदद करना चाहते हैं, जो मुश्किल में है
- बस चाहते हैं कि कोई आपकी बात सुने

कोई समस्या न तो बहुत बड़ी होती है और न बहुत छोटी।
आप मदद के हकदार हैं — जब भी आपको इसकी ज़रूरत हो।

988lifeline.org पर ज़्यादा जानें
या ऑनलाइन चैट करें

TAKE ACTION
FOR MENTAL HEALTH

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CaIMHSA
California Mental Health Services Authority



मतदाताओं द्वारा स्वीकृत मानसिक स्वास्थ्य सेवा अधिनियम (परस्ताव 63) के तहत काउंटियों द्वारा बतित-पोषति