

988 Yuav Pab Txhawb Nqa Koj Tau Li Cas



Puas yog xav heev dhau lawm? Txhawj txog ib tug neeg uas koj saib xyuas txog?

Tsis yog koj ib leeg xwb. Hu rau, ntau ntawv, los sis sib txuas lus rau **988** tau txhua lub sij hawm — tsis hais yav nruab hnub los yog hmo ntuj.

Qhov no yog ua pub dawb, Kev zais tsis pub leej twg paub, thiab ib txwm txiav txim pub dawb.

Hu tau rau peb yog koj xav paub:

- Hnov nyuaj siab, tag kev cia siab, los sis kho siab
- Xav tua yus tus kheej — tab txawm yog qhov me xwb los xij
- Xav pab ib tug phooj ywg uas tab tom ntsib teeb meem
- Tsuas xav kom lwm tus neeg mloog yus xwb

Yuav tsis muaj ib qho teeb meem uas loj heev los sis me heev.

Koj tsim nyog raug pab txhawb nqa — thaum twg los xij uas koj xav tau.

Kawm kom paub ntau ntiv los sis sib txuas lus hauv oos lai rau ntawm 988lifeline.org

Take Action
FOR MENTAL HEALTH

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CalMHSA
California Mental Health Services Authority



Tau txais nyiaj pab lo ntawm tswv nroog raws kev pom zoo ntawm txoj cai
kev saib xyuas kev mob siab puas ntsws (Prop.63)