



របៀបដែលលេខ 988 អាចជួយគាំទ្រដល់អ្នក

មានអារម្មណ៍ថាតានតឹងខ្លាំងមែនទេ? បារម្ភអំពីអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នក
យកចិត្តទុកដាក់មែនទេ?

អ្នកមិនមែនមានតែម្នាក់ឯងទេ។ ចូរទូរសព្ទ ផ្ញើសារ ឬជជែកមកលេខ
988 បានគ្រប់ពេល—មិនថាថ្ងៃឬយប់។

លេខនេះមិនគិតថ្លៃ សម្ងាត់ និងតែងតែមិនមានការវិនិច្ឆ័យអ្វីនោះទេ។

ទាក់ទងមកប្រសិនបើអ្នក៖

- មានអារម្មណ៍ថាជាប់គាំង អស់សង្ឃឹម ឬឯកា
- កំពុងគិតអំពីការធ្វើអត្តឃាត—សូម្បីតែបន្តិចបន្តួចក្តី
- ចង់ជួយមិត្តម្នាក់ ដែលកំពុងរងការលំបាក
- គ្រាន់តែចង់បានអ្នកណាម្នាក់ឱ្យស្តាប់

មិនមានបញ្ហាណាមួយ ដែលធំពេកឬតូចពេកនោះទេ។
អ្នកសមនឹងទទួលបានការគាំទ្រ—គ្រប់ពេលដែលអ្នកត្រូវការវា។

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CaIMHSA
California Mental Health Services Authority

