

# 988이 도와드립니다



삶이 벅찬가요? 소중한 누군가가 걱정되나요?

여러분은 혼자가 아닙니다. 하루 중 언제든지.

**988**과 전화, 문자, 채팅을 시작하세요.

무료, 기밀 보장, 항상 선입견 없이 들어드립니다.

다음 상황에 해당한다면 연락 주세요

- 막막하거나 희망이 없고 혼자라고 느낄 때
- 아주 조금이라도 자살 생각이 들 때
- 힘들어하는 친구를 돕고 싶을 때
- 내 이야기를 들어줄 누군가가 필요할 때

어떤 고민이든 크고 작음은 중요하지 않습니다.

**여러분은 언제든지 필요할 때  
도움을 받을 자격이 있습니다.**

더 궁금한 사항이 있거나 온라인 채팅을 원하시면  
[988lifeline.org](http://988lifeline.org)를 방문하세요.

**TAKE ACTION**  
FOR MENTAL HEALTH

# TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



**CaIMHSA**  
California Mental Health Services Authority



유권자가 통과시킨 정신건강 서비스법(Prop. 63)에 따라 카운티에서 자금을 지원합니다 .