



988 ສາມາດຊ່ວຍ ຫຍັງທ່ານໄດ້ແນ່?

ຮູ້ສຶກເມື່ອຍແມ່ນບໍ່? ກັງວົນກ່ຽວກັບຄົນທີ່ເຈົ້າເປັນຫ່ວງແມ່ນບໍ່?
ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຢູ່ຄົນດຽວ. ໂທ, ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ, ຫຼື ແຊັດຫາ **988**
ໄດ້ທຸກເວລາ--ທັງກາງເວັນ ຫຼື ກາງຄືນ
ຟຣີບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ, ເປັນຄວາມລັບ, ແລະ ບໍ່ຕັດສິນໃຜ

ຕິດຕໍ່ຫາພວກເຮົາຖ້າຫາກວ່າ:

- ຮູ້ສຶກຕິດຂັດ, ໜົດຫວັງ, ຫຼື ໂດດດ່ຽວ
- ກຳລັງຄິດຈະຂ້າໂຕຕາຍ--ພຽງແຕ່ເລັກໜ້ອຍ
- ຕ້ອງການທີ່ຈະຊ່ວຍເຫຼືອຫມູ່ເພື່ອນທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ
- ພຽງແຕ່ຕ້ອງການໃຜຈັກຄົນທີ່ພ້ອມຈະຮັບຟັງ

ບໍ່ມີປັນຫາໃດ

ທີ່ໃຫຍ່ຫຼືໜ້ອຍເກີນໄປ

ເຈົ້າສົມຄວນໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມຫຼືແຊັດທາງອອນໄລໄດ້ທີ່ 988lifeline.org

Take Action
FOR MENTAL HEALTH

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CaIMHSA
California Mental Health Services Authority

