

988 如何为您提供支持



是否感到不知所措？为您关心的人感到担忧？

您并不孤单。无论昼夜，您都可以通过电话、短信或在线聊天的方式联系 **988**。

服务全程免费、保密，且不带任何偏见。

如果您有以下情况，请随时联系我们：

- 感到无助、绝望或孤独
- 有自杀念头（哪怕只是一闪而过）
- 想要帮助身处困境的朋友
- 只是需要有人倾听

无论问题大小，都值得被倾听。
无论何时，您都理应获得支持。

如需了解更多信息或在线交谈，
请访问 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

TAKE ACTION
FOR MENTAL HEALTH

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CaIMHSA
California Mental Health Services Authority



由各县通过选民批准的《精神健康服务法案》(63号议案) 资助