

988 ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। **988** 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ—
ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ—ਕਾਲ ਕਰੋ, ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰੋ।
ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫੈਸਲਾ-ਮੁਕਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ, ਨਿਰਾਸ਼
ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਤਮਹਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ—ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਫਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਸਿਰਫ਼ ਕੋਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇ

**ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੈ, ਨਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ।
ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ—ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।**

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ
988lifeline.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

TAKE ACTION
FOR MENTAL HEALTH

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CalMHSA
California Mental Health Services Authority



ਵੇਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਕਟ (ਪ੍ਰੋਪ. 63)
(Mental Health Services Act, Prop. 63) ਦੇ ਤਹਿਤ ਕਾਊਂਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।