



988 تہاڈی کیویں مدد کر سکدا اے

خود نوں بہت زیادہ دباؤ وچ محسوس کر رہے او؟
کسی اپنے بارے فکر مند او؟

تسی اکیلے نہیں او۔

کدی وی **988** تے کال کرو،

میسیج کرو یا چیٹ کرو— دن ہووے یا رات۔

ایہ سروس مفت اے، رازدارانہ اے، تے بغیر کسی تنقید دے۔

جے توانوں اناں وچوں کوئی مسئلہ ہووے تے رابطہ کرو:

- خود نوں پھنسیا بویا، ناامید یا اکیلا محسوس کر رہے او
- خودکشی بارے سوچ رہے او — چاہے تھوڑی جیہی وی
- کسی ایسے دوست دی مدد کرنا چاندے او جو مشکل وچ اے
- بس کوئی سنن آلا چاہیدا اے

کوئی وی مسئلہ نہ بہت وڈا اے تے نہ ہی بہت چھوٹا۔

سہارا لینا تہاڈا حق اے — جدوں وی توانوں لوڑ ہووے۔

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CalMHSA
California Mental Health Services Authority



ایہ پروگرام ووٹران ولوں منظور شدہ مینٹل ہیلتھ سروسز ایکٹ (Prop. 63) دے تحت کاؤنٹیاں دی فنڈنگ نال چلایا جاندا اے۔