

Как служба 988 может помочь Вам



Вы подавлены? Беспокоитесь о близком человеке?

Вы не одиноки. Звоните, пишите или общайтесь в чате на горячей линии **988** в любое время дня и ночи.

Это бесплатно, конфиденциально и без осуждений.

Свяжитесь с нами, если Вы:

- чувствуете себя в тупике, ощущаете безнадежность или одиночество
- подумываете о самоубийстве — пусть даже немного
- хотите помочь другу, который испытывает трудности
- просто хотите, чтобы Вас кто-то выслушал

Нет слишком крупных или слишком мелких проблем. Вы заслуживаете поддержки — когда бы она ни понадобилась.

Узнайте больше или поговорите в чате на сайте [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

TAKE ACTION
FOR MENTAL HEALTH

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CaIMHSA
California Mental Health Services Authority

