

Paano Ka Masusuportahan ng 988



Nai-stress ka ba? Nag-aalala tungkol sa isang taong mahalaga sa iyo?

Hindi ka nag-iisa. Tumawag, mag-text, o makipag-chat sa **988** anumang oras — araw man o gabi.

Ito ay libre, kumpidensiyal at laging hindi mapaghusga.

Makipag-ugnay kung ikaw ay:

- Naiipit, walang pag-asa, o mag-isa
- Nag-iisip na magpakamatay — kahit kaunti
- Gustong tumulong sa kaibigan na nahihirapan
- Nangangailangan lang ng taong makikinig

Walang problema ang masyadong malaki o masyadong maliit.

May karapatan ka sa suporta — kailan mo man ito kailangan.

Matuto pa o makipag-chat online sa 988lifeline.org

Take Action
FOR MENTAL HEALTH

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CalMHSA
California Mental Health Services Authority



Pinondohan ng mga county sa pamamagitan ng inaprubahan ng botante na
Batas sa Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Pag-iisip (Mental Health Services Act) (Prop. 63)