



988 สามารถช่วยคุณ ได้อย่างไร

รู้สึกท่วมท้นใช่ไหม กังวลเกี่ยวกับคนที่คุณรักใช่ไหม
คุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง โทร ส่งข้อความ หรือแชทถึง
988 ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นกลางวันหรือกลางคืน
บริการฟรี เป็นความลับ และไม่มีการตัดสินใด ๆ

ติดต่อมา หากคุณ:

- รู้สึกติดขัด สิ้นหวัง หรือโดดเดี่ยว
- กำลังคิดฆ่าตัวตาย แม้เพียงเล็กน้อย
- ต้องการช่วยเหลือเพื่อนที่กำลังประสบปัญหา
- แค่ต้องการให้ใครสักคนรับฟัง

ไม่มีปัญหาใดที่ใหญ่หรือเล็กเกินไป
คุณสมควรได้รับการสนับสนุน เมื่อใดก็ตามที่คุณต้องการ

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CaIMHSA
California Mental Health Services Authority



ได้รับทุนสนับสนุนจากเคาน์ตีต่าง ๆ ผ่านพระราชบัญญัติบริการสุขภาพจิต
ที่ได้รับการอนุมัติจากผู้มีสิทธิเลือกตั้ง (Prop. 63)