

988 Có Thể Hỗ Trợ Quý Vị Như Thế Nào



Quý vị cảm thấy quá tải? Lo lắng về người mà quý vị quan tâm?

Quý vị không hề cô đơn. Hãy gọi điện, gửi tin nhắn hoặc trò chuyện qua số **988** bất kỳ lúc nào – dù ngày hay đêm.

Đây là đường dây miễn phí, bảo mật và không ai đánh giá quý vị.

Hãy liên hệ với chúng tôi nếu quý vị:

- Cảm thấy bất lực, mất hi vọng hoặc cô đơn
- Đang có ý nghĩ tự sát – dù chỉ là thoáng qua
- Muốn giúp một người bạn đang gặp khó khăn
- Chỉ cần có người lắng nghe mình

Không có vấn đề nào là quá lớn hay quá nhỏ cả. Quý vị xứng đáng được hỗ trợ - bất kể khi nào quý vị cần.

Tìm hiểu thêm hoặc trò chuyện trực tuyến tại 988lifeline.org

Take Action
FOR MENTAL HEALTH

TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



CalMHSA
California Mental Health Services Authority



Được nhận tài trợ từ các quận thông qua Đạo Luật về Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần
được cử tri tán thành (Đề Xuất 63)