

خط دسترسی و بحران San Diego

711 با شماره‌گیری TDD/TTY 888-724-7240



ما در خدمت شما هستیم

خط دسترسی و بحران San Diego (Access and Crisis Line,) دست یاری خود را به سوی افراد یا کسانی دراز می‌کند که می‌دانند اندوهگین یا افسرده هستند یا به دنبال پاسخ سؤالاتشان می‌گردند. یک تماس تلفنی، شما را به مشاوره دلسوز متصل می‌کند که همیشه در کنارتان ایستاده است تا به شما امید ببخشد و تشویقتان کند.

در موارد زیر می‌توانیم به شما کمک کنیم:

- لازم باشد با متخصصی که مراقبت است صحبت کنید
- احساس کنید نمی‌توانید با زندگی کنار بیایید
- به دنبال منابع اجتماعی باشید
- نگران باشید که شخصی آشنا ممکن است به خودش صدمه بزند
- احساس کنید که ممکن است در خطر آسیب رساندن به خودتان یا دیگران باشید



پشتیبانی رایگان و محرمانه به تمام زبان‌ها

- 24 ساعت شبانه روز
- 7 روز هفته



خدمات چت آنلاین در دسترس است

- از دوشنبه تا جمعه
- 4 بعدازظهر تا 10 شب



optumsandiego.com

اگر شما یا شخصی که می‌شناسید در بحران هستید، کمک در سراسر کشور در دسترس است. با شماره 988 تماس بگیرید یا به آن پیامک دهید، یا با 988lifeline.org چت کنید

