Nandito kami para sa iyo

Ang Linya para sa Access at Krisis (Access and Crisis Line, ACL) ng San Diego ay nagbibigay ng tulong sa kahit sinong indibidwal o mga taong kilala nila, na nakakaramdam ng matinding emosyon, nalulumbay, o naghahanap ng mga sagot.

Kapag tumawag ka, ikokonekta ka sa isang mahabaging propesyonal na palaging nakaantabay upang magbigay ng pag-asa at palakasin ang loob mo.

Makakatulong kami kapag:

- Kailangan mong makipag-usap sa isang propesyonal na nagmamalasakit
- Pakiramdam mo ay hindi mo kayang harapin ang buhay
- Naghahanap ka ng mga mapagkukunan sa komunidad
- Nag-aalala ka na baka saktan ng isang taong kilala mo ang kanyang sarili
- Pakiramdam mo ay maaaring nasa panganib ka na saktan ang iyong sarili o ang iba

optumsandiego.com

Linya para sa Access at Krisis ng San Diego

Libreng tulong 7 araw sa isang linggo, 24 na oras sa isang araw
Available sa lahat ng wika

888-724-7240

TDD/TTY **711**

optumsandiego.com

988 LIFELINE PARA SA PAGPAPATIWAKAL AT KRISIS

Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay nasa krisis, may available na tulong sa buong bansa. Tumawag o mag-text sa **988**, o mag-chat sa **988lifeline.org**.

Optum

LIVE WELL SAN DIEGO

Ang pagpopondo para sa mga serbisyo ay ibinibigay ng Ahensya ng Mga Serbisyo sa Kalusugan at Tao ng County ng San Diego

317028-022024
ACL TRIFOLD - TAGALOG © 2024 Optum

Optum

Linya para sa Access at Krisis ng San Diego

Libreng tulong 7 araw sa isang linggo,
24 na oras sa isang araw

Nandito kami para sa iyo

888-724-7240

TDD/TTY 711

888-724-7240
Libre, kumpidensyal na suporta sa lahat ng wika

- 24 na oras sa isang araw
- 7 araw sa isang linggo

Available ang Mga Serbisyo sa Online Chat

- Lunes hanggang Biyernes
- 4 p.m. hanggang 10 p.m.

Tungkol sa amin

Ang Linya para sa Access at Krisis (Access and Crisis Line, ACL) ng San Diego ay pinapatakbo ng Optum at nagbibigay na ng libre, kumpidensyal, mabilisang suporta, at mga mapagkukunan sa komunidad para sa mga residente ng County ng San Diego mula pa noong 1997.

Ang aming mga tauhan ay mga sinanay na propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip na nagbibigay ng mahabagin at may-kaalamang suporta sa mga pinaglilingkuran namin.

Tungkol sa aming mga serbisyo

- Libre at kumpidensyal na suporta para sa lahat
- Interbensyon sa krisis
- Pag-iwas, interbensyon, at suporta pagkatapos kaugnay ng pagpapatiwakal
- Mga referral para sa mga pangangailangan kaugnay ng kalusugan ng pag-iisip, alak, at/o ipinagbabawal na gamot
- Mga referral sa iba pang kaugnay na mapagkukunan
- Screening para sa Mobile Crisis Response

Sino ang matutulungan namin

- Kahit sinong indibidwal na nakakaranas ng mga alalahaning nauugnay sa kalusugan ng pag-iisip o pagkalulong sa droga o pag-inom ng alak
- Mga miyembro ng pamilya o mga kaibigan na nag-aalala para sa isang tao
- Mga taong nag-iisip na saktan ang kanilang sarili o ang iba
- Mga propesyonal na naghahanap ng mga mapagkukunan para sa kanilang mga kliyente

Plano sa Kagalingan

“Kung kailangan ko ng tulong, ano ang magagawa ko?”
Makipag-ugnayan!

Linya para sa Access at Krisis:
888-724-7240

Kapamilya/kaibigan: ____________________

Therapist: ____________________

Doktor: ____________________

Mga Pari: ____________________

Iba pang suporta: ____________________

Tumawag sa 911 kung isa itong emergency na maaaring maging nakamamatay.

Linya para sa Access at Krisis ng San Diego

Libreng tulong 7 araw sa isang linggo,
24 na oras sa isang araw

Nandito kami para sa iyo

888-724-7240
TDD/TTY **711**