

San Diego خط دسترسی و بحران

711 دایل کنید TDD/TTY 888-724-7240



ما برای کمک کردن به شما اینجا هستیم

خط دسترسی و بحران (San Diego (Access and Crisis Line, ACL) دستی طولانی را برای افراد یا مردم است که آنها را می شناسند، که ناامید، افسرده یا به دنبال جواب هستند.

یک تماس تلفونی شما را با یک مشاور دلسوز وصل می کند که همیشه برای ارائه امید و تشویق آماده است.

ما می توانیم در موارد ذیل کمک کنیم:

- شما ضرورت دارید با یک متخصص که مراقبت می کند صحبت کنید
- شما احساس نمی کنید که شما می توانید با زندگی کنار بیایید
- شما به دنبال منابع اجتماعی هستید
- شما نگران کسی هستید که می دانید ممکن است به خود صدمه برساند
- شما احساس می کنید ممکن است در خطر صدمه زدن به خود یا دیگران باشید



پشتیبانی رایگان و محرمانه به همه زبان ها

- 24 ساعت در روز
- 7 روز در هفته



خدمات چت آنلاین در دسترس است؛

- دوشنبه تا جمعه
- از 4 بعد از ظهر تا 10 شب



optumsandiego.com

اگر شما یا کسی که می شناسید در بحران هستید، کمک در سراسر کشور در دسترس است. با 988 تماس بگیرید یا پیام ارسال کنید، یا با 988lifeline.org چت کنید.

