

خط الوصول والأزمات في San Diego

888-724-7240 للمبرقة الكاتبة (TTY)،

وجهاز الاتصالات للصم وضعاف السمع (TDD)، رقم داخلي 711



نحن هنا من أجلك

خط الوصول والأزمات في San Diego (Access and Crisis Line, ACL) هو يد ممدودة لمساعدة الأفراد أو معارفهم، الذين يعانون من الإرهاق أو الاكتئاب أو يبحثون عن إجابات.

ستجمعك مكالمة هاتفية بمستشار ودود على استعداد دائم لبث الأمل والتشجيع.

يمكننا مساعدتك عندما:

- أنت بحاجة إلى التحدث إلى محترف يهتم
- لا تشعر بأنك قادر على مواكبة ركب الحياة
- تبحث عن موارد المجتمع
- ينتابك القلق بشأن احتمالية إقبال أحد معارفك على إيذاء نفسه
- تشعر بأنك قد تتعرض لخطر إيذاء نفسك أو الآخرين



دعم مجاني وسري بجميع اللغات

- 24 ساعة على مدار اليوم
- 7 أيام في الأسبوع



تتوفر خدمات الدردشة عبر الإنترنت

- من الاثنين إلى الجمعة
- من الساعة 4 مساءً إلى 10 مساءً



optumsandiego.com

إذا كنت تواجه أنت أو أحد معارفك أزمة، فالمساعدة متاحة في جميع أنحاء البلاد. اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 988، أو الدردشة عبر 988lifeline.org



توفر وكالة الخدمات الصحية والإنسانية في مقاطعة San Diego التمويل اللازم لتقديم الخدمات.

Optum