

Safe2Tell

اتصل بالرقم 1-877-542-7233 أو قم بزيارة Safe2tell.org

خدمات الأزمات في كولورادو

اتصل بالرقم 1-844-493-8255 أو أرسل كلمة "تحدث"

إلى الرقم 38255

988 شريان الحياة

اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988 أو قم بزيارة 988lifeline.org

المساعدة هنا. انت لست وحدك.



كيف يمكنني مساعدة صديق يمر بوقت عصيب؟



1. اسألهم عن أحوالهم.

2. استمع إلى إجاباتهم.

3. قم بتوصيلهم بشخص يمكنه المساعدة.



• مستشار

• معلم

• أحد الوالدين

• مدرب

• شخص بالغ آخر موثوق به

تعرف على المزيد على qrcoco.de/psdmentalhealth