

988 خط الانتحار. والأزمات



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

خدمات الأزمات في كولورادو

اتصل بالرقم **1-844-493-8255** أو أرسل كلمة
"تحدث" إلى الرقم **38255**

Safe2Tell

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

كيف أتحدث مع طفلي عن الصحة النفسية؟
المساعدة متاحة. أنت لست وحدك.



دعهم يعرفون أنك هنا
للاستماع إليهم وتصديقهم، ولا
تقدم الحلول إلا إذا طلبوها.

اسأل على مقياس من **1**
إلى **10** - مع **10** يعني أنهم
يشعرون بالارتياح و**1** يعني
أنهم يكافحون من أجل أداء
وظائفهم - كيف سيقومون
صحتهم العقلية.



بسأل

يستمع

يتصل



البحث عن المزيد

إذا لزم الأمر، شجعهم للتحدث مع
مستشار أو شخص بالغ آخر موثوق
به أو استخدم الموارد المدرجة في
هذه البطاقة.