

عبارات لبدء المحادثات

"أنت صامت."

هل تراودك أفكار الانتحار؟"



الهدوء لا يعني دائماً أن شخصاً بخير. إذا كان ابنك المراهق تراوده أفكار الانتحار، فقد يكون خائفاً أو لا يعرف كيف يبدأ المحادثة. ولكن هناك أدوات تساعدك على التحدث معهم. زر موقع [Up2SD.org](http://Up2SD.org).

## موارد إضافية

### مقاطعة سان دييغو مجلس منع الانتحار ([sdchip.org](http://sdchip.org))

يعد مجلس منع الانتحار في مقاطعة سان دييغو (SPC) بمثابة جهد تعاوني على مستوى المجتمع يركز على تحقيق رؤية القضاء على حالات الانتحار في مقاطعة سان دييغو. مهمتنا هي منع الانتحار وعواقبه المدمرة في مقاطعة سان دييغو.

### Survivors of Suicide Loss ([soslsd.org](http://soslsd.org))

مجموعات الدعم التي يقودها الأقران في سان دييغو لأي شخص فقد أحد أفراد أسرته بسبب الانتحار ويبحث عن الدعم والراحة والموارد والأمل في بيئة خالية من الأحكام.

### NAMI San Diego ([namisandiego.org](http://namisandiego.org))

معلومات وإحالات ودعم مجاني وآمن وسريّة للأفراد وأحبائهم.

### خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو

اتصل بالرقم 888-724-7240 للتحدث مع شخص محلي على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

### 988 خط الحياة لمنع الانتحار والأزمات

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يفكر في الانتحار أو في أزمة، أرسل رسالة نصية أو اتصل بالرقم 988 على الفور للتواصل مع أخصائي الأزمات المدرب على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

### Talk It Out San Diego ([TalkItOutSD.org](http://TalkItOutSD.org))

أدوات مجانية ودعم وموارد أخرى للمراهقين في منطقة سان دييغو الذين يعانون من أفكار انتحارية أو يعرفون شخصاً يعاني منها.

### الخط الساخن لحل أزمات الشباب في كاليفورنيا ([calyouth.org/cycl](http://calyouth.org/cycl))

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يواجه أي نوع من التحدي أو الأزمة، اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 800-843-5200. تحدث مع مستشار الأزمات بسرية تامة.

