

Bắt Đầu Cuộc Trò Chuyện 

"Gần đây con không nói chuyện.

Con có đang có ý

nghĩ tự tử không?"



Im lặng không phải lúc nào cũng có nghĩa là ai đó đang bình yên. Nếu con quý vị đang gặp khó khăn và có ý nghĩ tự tử, có thể trẻ quá sợ hãi hoặc không biết phải bắt đầu cuộc trò chuyện như thế nào. Nhưng có nhiều công cụ giúp quý vị trò chuyện với trẻ. **Tìm hiểu thêm tại Up2SD.org.**

Tài nguyên khác

Đường Dây Hỗ Trợ Ứng Phó Khủng Hoảng và Tự Tử 988

Nếu quý vị hoặc người quen đang nghĩ đến chuyện tự tử hoặc đang gặp khủng hoảng, hãy nhắn tin hoặc gọi ngay đến số 988 để được kết nối với chuyên gia xử lý khủng hoảng được đào tạo 24/7.

Đường Dây Tiếp Cận và Khủng Hoảng của San Diego

Hãy gọi số 888-724-7240 để trò chuyện với ai đó ở địa phương, dịch vụ cung cấp 24/7.

Talk It Out San Diego (TalkItOutSD.org)

Các công cụ, hỗ trợ và tài nguyên miễn phí khác dành cho thanh thiếu niên ở khu vực San Diego đang gặp khó khăn với ý nghĩ tự tử hoặc biết ai đó đang phải gặp khó khăn và có ý nghĩ tự tử.

Đường Dây Khủng Hoảng Thanh Thiếu Niên California (calyouth.org/cycl/)

Nếu quý vị hoặc người quen của quý vị đang gặp khó khăn hoặc khủng hoảng, hãy gọi hoặc nhắn tin đến số 800-843-5200. Trò chuyện riêng tư với chuyên gia tư vấn khủng hoảng.

Quận San Diego Hội Đồng Phòng Chống Tự Tử (sdchip.org)

Hội Đồng Phòng Chống Tự Tử Quận San Diego (SPC) là nỗ lực chung của toàn cộng đồng tập trung vào mục tiêu không có vụ tự tử nào ở Quận San Diego. Sứ mệnh của chúng tôi là ngăn chặn nạn tự tử và hậu quả tàn khốc của nó ở Quận San Diego.

Survivors of Suicide Loss (soslsd.org)

Các nhóm hỗ trợ do thành viên cộng đồng dẫn dắt có trụ sở tại San Diego dành cho bất kỳ ai đã mất người thân vì tự tử và đang tìm kiếm sự hỗ trợ, an ủi, nguồn lực và hy vọng trong một môi trường không phán xét.

NAMI San Diego (namisandiego.org)

Thông tin, giới thiệu và hỗ trợ miễn phí, an toàn và bảo mật cho các cá nhân và người thân của họ.

