

شروع کننده مکالمه

"شما ساکت بوده اید"

آیا شما فکر خودکشی میکنید؟"



خاموش بودن همیشه به این معنی نیست که کسی آرام است. اگر نوجوان شما با افکار خودکشی برسر میبرد، ممکن است آنها بیش از حد بترسند یا فقط نمی دانند چگونه مکالمه را شروع کنند. اما ابزارهایی وجود دارد که به شما کمک می کند تا با آنها صحبت کنید. در **Up2SD.org** ببینید که چگونه

منابع بیشتر

ولسوالی SAN DIEGO شورای پیشگیری از خودکشی (sdchip.org)

شورای پیشگیری از خودکشی ولسوالی San Diego (SPC) یک تلاش مشترک در سراسر جامعه است که در ولسوالی San Diego تر تحقق چشم انداز صفر خودکشی متمرکز است. هدف ما جلوگیری از خودکشی و عواقب ویرانگر آن در ولسوالی San Diego است.

بازماندگان از دست دادن به دلیل خودکشی (soslsd.org)

گروه های حمایتی مبتنی بر همسالان San Diego برای هر کسی که عزیز خود را به دلیل خودکشی از دست داده است و در یک محیط بدون قضاوت به دنبال حمایت، راحتی، منابع و امید است.

NAMI San Diego (namisandiego.org)

معلومات رایگان، محفوظ و محرمانه، ارجاع و پشتیبانی از افراد و عزیزان آنها.

خط دسترسی و بحران San Diego

برای صحبت با شخص محلی 24/7 با شماره 888-724-7240 تماس بگیرید.

988 خط خودکشی و بحران

اگر شما یا کسی که می شناسید به فکر خودکشی است یا در بحران است، فوراً با شماره 988 تماس بگیرید تا 24/7 با یک متخصص بحران آموزش دیده ارتباط برقرار کنید.

از San Diego صحبت کن (TalkItOutSD.org)

ابزارهای رایگان، پشتیبانی و منابع دیگر برای نوجوانان منطقه San Diego که با افکار خودکشی کوشش میکند یا کسی را می شناسند.

خط بحران جوانان California (//calyouth.org/cycl)

اگر شما یا کسی که شما انرا می شناسید با هر نوع چالش یا بحران مواجه هستید، با 800-843-5200 تماس بگیرید یا پیام ارسال کنید. محرمانه با یک مشاور بحران صحبت کنید.

