

د خبرو پیلونکی

"تاسو خاموشه شوي یاست."

ایا تاسو د خان وژني په اړه

ه فکرونه لرئ؟"



چوپتيا تل دا معنی نه لري چي يو څوک ارامه دی. که ستاسو تنکی ځوان د ځان وژني فکرونو سره مبارزه کوي، دوی ممکن ډير ويره ولري يا يوازي نه پوهيږي چي څنگه خبرې پيل کړي. مگر دلته وسيلي شتون لري چي تاسو سره له دوی سره په خبرو کولو کي مرسته کوي. په [Up2SD.org](http://Up2SD.org) کي وگورئ چي څنگه.

## نوري سرچيني

### د San Diego ولسوالي. د ځان وژني څخه د مخنيوي شورا ([sdchip.org](http://sdchip.org))

د San Diego ولسوالي د ځان وژني څخه د مخنيوي شورا (SPC) د ټولني په کچه گډه هڅه ده چي په San Diego ولسوالي کي د صفر ځان وژني ليد ترلاسه کولو باندی تمرکز کوي. زموږ هدف په San Diego ولسوالي کي د ځان وژني او د هغي ويجاړونکو پايلو څخه مخنيوی دی.

### د ځان وژني له لاسه ورکونکو ژوندي پاتي کسان ([soslsd.org](http://soslsd.org))

د هر هغه چا لپاره د San Diego په مشرۍ د ملاتړ ډلي چي خپل عزيز يي د ځان وژني له امله له لاسه ورکړي وي او د قضاوت څخه پاک چاپيريال کي د ملاتړ، راحت، سرچينو او هيلي په لټه کي دي.

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

د افرادو او د دوی د عزيزانو لپاره وړيا، خوندي او محرم معلومات، راجع کول، او ملاتړ.

### د San Diego د لاسرسي او بحران کرښه

888-724-7240 ته زنگ ووهئ ترڅو له يو ځايي اوسيدونکي سره 24/7 خبرې وکړئ.

### 988 ځان وژنه او د بحران کرښه

که تاسو يا يو څوک چي تاسو پيژنئ د ځان وژني په فکر کي وي يا د بحران په حال کي وي، سمدلاسه 988 ته پيغام واستوئ يا زنگ ووهئ ترڅو د روزل شوي بحران متخصص سره 24/7 اړيکه ونيسي.

### په سان ډياگو کي خبرې وکړئ ([TalkItOutSD.org](http://TalkItOutSD.org))

ورپا وسيلي، ملاتړ، او نورې سرچيني د San Diego سيمي تنکيو ځوانانو لپاره چي يا د ځان وژني فکرونو سره مبارزه کوي يا يو څوک پيژني چي څوک يي ترسره کوي.

### د California د ځوانانو د بحران کرښه ([calyouth.org/cycl](http://calyouth.org/cycl))

که چيري تاسو يا يو څوک چي تاسو پيژنئ د هر ډول ننگوني يا بحران سره مخ کيږي، نو 800-843-5200 ته زنگ ووهئ يا پيغام واستوئ. د بحران مشاور سره په محرم ډول خبرې وکړئ.



LIVE WELL  
SAN DIEGO