

شروع کننده مکالمه

"ساکت بودهای."

آیا به خودکشی فکر می کنی؟"



ساکت بودن همیشه به معنای آرامش داشتن کسی نیست. اگر نوجوان شما با افکار خودکشی دستوپنجه نرم می کند، ممکن است خیلی ترسیده باشد یا نداند چگونه مکالمه را شروع کند. اما ابزارهایی وجود دارد که به شما کمک می کند با آنها صحبت کنید. چگونگی آن را در [Up2SD.org](http://Up2SD.org) ببینید.

## منابع بیشتر

### شهرستان San Diego شورای پیشگیری از خودکشی ([sdchip.org](http://sdchip.org))

شورای پیشگیری از خودکشی San Diego County (SPC) یک تلاش مشترک در سطح جامعه است که بر تحقق چشمانداز عدم خودکشی در San Diego County متمرکز شده است. مأموریت ما جلوگیری از خودکشی و پیامدهای ویرانگر آن در San Diego County است.

### بازماندگان مرگ با خودکشی ([soslsd.org](http://soslsd.org))

گروه های حمایتی مستقر در San Diego برای هر فردی که یکی از عزیزان خود را به دلیل خودکشی از دست داده و به دنبال حمایت، آسایش، منابع و امید در محیطی بدون قضاوت است.

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

اطلاعات، ارجاع و پشتیبانی رایگان، ایمن و محرمانه برای افراد و عزیزانشان.

### خط دسترسی و بحران :SAN DIEGO

با شماره 888-724-7240 تماس بگیرید تا به صورت 24/7 با یک فرد محلی صحبت کنید.

### 988 خط خودکشی و بحران

اگر شما یا شخصی که می شناسید به خودکشی فکر می کنید یا در بحران هستید، فوراً به 988 پیامک دهید یا تماس بگیرید تا با یک متخصص بحران آموزش دیده به صورت 24/7 ارتباط برقرار کنید.

### از San Diego صحبت کن ([TalkItOutSD.org](http://TalkItOutSD.org))

ابزارها، پشتیبانی و سایر منابع رایگان برای نوجوانان منطقه San Diego که با افکار خودکشی دستوپنجه نرم می کنند یا فردی را می شناسند که چنین است.

### خط بحران جوانان California ([calyouth.org/cycl](http://calyouth.org/cycl))

اگر شما یا شخصی که می شناسید هر نوع چالش یا بحرانی را تجربه می کنید، با شماره 800-843-5200 تماس بگیرید یا به آن پیامک بفرستید. با یک مشاور بحران به صورت محرمانه صحبت کنید.

