

Bilowga Wada Sheekaysiga 

"Waad aamusnayd.

Ma waxaad ka fakaraysaa

inaad isdicho?"



Aamusnaantu markasta kama dhigna in qofku uu nabadgalyo dareemaayo. Haddii ilmahaaga dhawr iyo toban jirka ah dhibaato ku qabo fikradaha isdilka, waxaa laga yaabaa inuu aad uga cabsanaayo ama uusan aqoon sida loo bilaabo wada sheekaysi. Waxaa jira aalado kaa caawinaaya inaad la hadasho ilmaha. **Ka eeg qaabka barta Up2SD.org.**

Khayraad Dheeraad ah

Khadka Isdilka iyo Masiibada ee 988

Haddii adiga ama qof aad taqaano uu ku fakaraayo inuu isdilo ama dhibaato ku jiro, fariin qoraal u dir ama wac 988 isla markaba si aad ula xiriirto khabiirka dhibaataada oo tababaran 24/7.

Khadka Helitaanka Gurmadka iyo Masiibada ee San Diego

Wac 888-724-7240 si aad ula hadasho qof deegaanka ah 24/7.

Talk It Out San Diego (TalkItOutSD.org)

Agab, taageero, iyo khayraad kale oo bilaash ay ku helayaan dhawr iyo toban jirada ku dhaqan San Diego kuwaasoo midkood la daalaa dhacaaya fikradaha isdilka ama yaqaana qof fikradahaas qaba.

Laynka Gurmadka Masiibada ee Dhalinyarada California (calyouth.org/cycl/)

Haddii adiga ama qof aad taqaano uu qano nooc uun caqabad ama dhibaato ah, wac ama fariin qoraal u dir 800-843-5200. Si qarsoodi ah ula hadal la taliyaha xiliga masiibada.

Degmada San Diego Gudiga Kahortaga Isdilka (sdchip.org)

Gudiga Kahortaga Isdilka (SPC) ee Degmada San Diego waa dedaal bulshada oo dhan ah oo iskaashi kaasoo diirada saaraaya xaqiijinta higsiga inaan wax fal isdil ah ka dhicin Degmada San Diego. Higsigeena ayaa ka difaacaaya isdilka iyo cawaaqibkiisa xun Degmada San Diego.

Ehelka Dadka Ku Dhilka Isdilka (soslsd.org)

Kooxaha taageerada ee San Diego ka shaqeeya ee ay hagayaan dadka soo maray dhibaataada looguna talo galay qof kasta oo uu qof ehelkiis ah uga dhintay isdilka oo raadinaaya taageero, niyad dejin, khayraad, iyo rajada ay ka helayaan goob aan lagu ceebaynayn.

NAMI San Diego (namisandiego.org)

Xogta bilaashka ah, badqabka leh, oo sir ah, soo gudbino, iyo taageero ay helayaan shaqsiyaadka iyo ehelkoodu.

