

Fason pou kòmanse yon konvèsasyon 

“Mwen remake ou pa pale.

Èske ou konn ap panse ak suisid?”



Lè yon moun fè silans, li pa toujou vle di li anpè. Si adolesan ou an gen difikilte kote l ap panse ak suisid, li ka gen yon gwo laperèz, oswa li pa konnen kote pou kòmanse konvèsasyon an. Men gen zouti ki kapab ede w pale avèk li. **Gade kòman ou kapab fè sa a nan [Up2SD.org](http://Up2SD.org).**

## Plis resous

### 988 Liy Asistans nan Sitiyasyon Kriz ak Suisid (Suicide & Crisis Lifeline)

Si ou menm, oswa yon moun ou konnen ap panse ak suisid oswa nan yon sitiyasyon kriz, voye yon mesaj tèks oswa rele tousuit nan 988. Y ap konekte w ak yon espesyalis nan kesyon kriz, epi ki disponib 24 sou 24 ak 7 jou sou 7.

### Liy Asistans nan Sitiyasyon Kriz ak Suisid

Rele nan 888-724-7240 pou pale ak yon moun nan zòn ou ki disponib 24 sou 24 ak 7 jou sou 7.

### Talk It Out San Diego (TalkItOutSD.org)

Sa yo se zouti gratis, sipò ak lòt resous pou adolesan ki nan zòn San Diego ki swa gen difikilte kote y ap panse ak suisid, oswa yo konnen yon moun ki gen difikilte ak sa.

### California Youth Crisis Line (calyouth.org/cycl/)

Si ou menm, oswa yon moun ou konnen ap viv nenpòt kalite difikilte oswa kriz, rele oswa voye yon tèks nan 800-843-5200. Pale avèk yon konseye sou kesyon kriz nan konfidansyalite.

### Konte San Diego Konsèy pou Prevansyon Suisid (Suicide Prevention Council) (sdchip.org)

Konsèy pou Prevansyon Suisid nan Konte San Diego (San Diego County Suicide Prevention Council, SPC) se yon efò pou kolaborasyon nan divès kominote ki konsantre yo sou yon objektif kote p ap gen okenn suisid nan konte San Diego. Misyon nou se evite suisid ak gwo domaj li lakòz nan Konte San Diego.

### Survivors of Suicide Loss (soslsd.org)

Gwoup sipò ki fèt sou baz kamarad (Peer-Led) epi ki la pou tout moun ki pèdi yon moun pwòch epi k ap chèche sipò, konfò, resous, ak espwa nan yon anviwònman kote yo p ap jije yo.

### NAMI San Diego (namisandiego.org)

Ou ap jwenn enfòmasyon gratis, san danje epi ki w ap jwenn referans ak sipò pou moun ak moun ki pwòch yo.

