



Линия доступа и помощи в кризисных ситуациях в Сан-Диего

888-724-7240
Линия TDD/TTY 7: 11



Бесплатная конфиденциальная поддержка на любом языке

- 24 часа в сутки
- 7 дней в неделю



optumsandiego.com

Мы всегда готовы вам помочь

Линия доступа и помощи в кризисных ситуациях в Сан-Диего (Access and Crisis Line, ACL) — это рука помощи людям, находящимся в состоянии подавленности, депрессии или в поиске ответов на свои вопросы.

Позвоните на эту линию, и вас соединят с отзывчивым консультантом, который всегда готов помочь вам обрести надежду и получить поддержку.

Мы можем помочь, когда:

- вам нужно поговорить с отзывчивым специалистом;
- вы чувствуете, что не справляетесь с жизнью;
- вам нужны общественные ресурсы;
- вам кажется, что знакомый человек может причинить себе вред;
- вы чувствуете, что можете причинить вред себе или окружающим.



Если вы или кто-то другой находитесь в кризисной ситуации, помощь доступна по всей стране. Позвоните или отправьте текстовое сообщение по номеру **988** или напишите в чат на странице **988lifeline.org**

