

# 9-8-8 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

**REAL PEOPLE. REAL SUPPORT.** FROM CRISIS COUNSELORS

Contact the 9-8-8 Suicide and Crisis Lifeline for free, confidential support if you have mental health or substance-use concerns about yourself or a loved one.



**CALL  
9-8-8**



**TEXT  
9-8-8**

TEXT 'HELP'  
TO 9-8-8



**CHAT  
9-8-8**

988LIFELINE.ORG/  
CHAT



AVAILABLE 24  
HOURS A DAY, 7  
DAYS A WEEK

## When should I call, text or chat 9-8-8?

Contact the 9-8-8 Suicide and Crisis Lifeline for free, confidential support if you have any of the following concerns about yourself or a loved one:

- Thoughts of suicide
- Feelings of hopelessness
- Substance-use interfering with daily living
- Trauma or loss
- Distress from community unrest or deportations

## What happens when I call 9-8-8?

At the beginning of the call, callers have the option to select veterans or the Spanish language support.

If the caller does not select these options, they will be routed to a local Life Line Contact Center.

A trained crisis counselor will talk with you. The counselor will:

- Listen to you
- Understand how your problem is affecting you
- Provide personal support and connect you with additional resources in your area.
- Follow up services may be offered.

## What happens if I don't have money left on my phone or cell service?

Just like 9-1-1, you can still call 9-8-8.

## Will law enforcement be involved?

A call to 9-8-8 does NOT automatically include a police response unless someone is at risk of harming themselves or others, if there is criminal activity, or if local capacity is being built. If you call 9-8-8 and law enforcement is also asked to support, a behavioral health professional will still be there to support you in addition to law enforcement.

## What if I don't speak English or Spanish?

Language assistance is offered in over 250 additional languages.



Cook County  
Public Health  
A division of Cook County Health



# WARNING SIGNS **SUICIDE & CRISIS**

## Behavior

Behaviors that may signal risk, especially if related to a painful event, loss or change, may include:

- Increased use of alcohol or drugs
- Looking for a way to end their lives, such as searching online for methods
- Withdrawing from activities
- Isolating from family and friends
- Sleeping too much or too little
- Visiting or calling people to say goodbye
- Giving away prized possessions
- Aggression
- Fatigue

## Mood

People who are considering suicide often display one or more of the following moods:

- Depression
- Anxiety
- Loss of interest
- Irritability
- Humiliation/Shame
- Agitation/Anger
- Relief/Sudden Improvement

## Talk

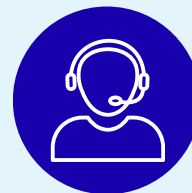
Seek help from the 9-8-8 Suicide and Crisis Lifeline, if you or someone you know is talking about:

- Killing themselves
- Feeling hopeless
- Having no reason to live
- Being a burden to others
- Feeling trapped
- Unbearable pain

**REAL PEOPLE. REAL SUPPORT.**  
FROM CRISIS COUNSELORS



**Free, confidential support for mental health and substance-use concerns**



**CALL 9-8-8**



**TEXT 9-8-8**



**CHAT 9-8-8**  
988LIFELINE.ORG/CHAT

**READ ME IN OTHER LANGUAGES**

- اقرأني بالعربية (Arabic)
- 阅读简体中文版 (Chinese)
- Przeczytaj w języku polskim (Polish)
- Leer en español (Spanish)
- Прочитайте мен по-русски (Russian)



# 9-8-8 خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات

أشخاص حقيقيون. دعم حقيقي. مع مستشارين متخصصين في الأزمات



اتصل  
9-8-8



أرسل رسالة نصية  
9-8-8

أرسل رسالة نصية  
'HELP' (مساعدة)  
إلى 988



دردشة  
9-8-8

988LIFELINE.ORG/  
CHAT



متاح 24 ساعة في  
اليوم، 7 أيام في  
الأسبوع

تواصل مع خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات 9-8-8 للحصول على دعم مجاني وسري إذا كنت تعاني من مشاكل تتعلق بالصحة النفسية أو تعاطي المخدرات، سواءً كنت أنت أو أحد أحبائك.

## ماذا يحدث إذا لم يكن لدي رصيد متبقي في هاتفي أو خدمة الهاتف المحمول؟

تمامًا مثل 9-1-1، لا يزال بإمكانك الاتصال بـ 9-8-8.

## هل سيتم إشراك جهات إنفاذ القانون؟

الاتصال بـ 9-8-8 لا يشمل تلقائيًا استجابة من الشرطة إلا إذا كان هناك خطر أن يؤدي شخص ما نفسه أو الآخرين، أو إذا كان هناك نشاط إجرامي، أو إذا كانت القدرات المحلية قيد التطوير. إذا اتصلت بـ 9-8-8 وتم طلب دعم جهات إنفاذ القانون أيضًا، فسيظل مختص في الصحة السلوكية موجودًا لدعمك بالإضافة إلى جهات إنفاذ القانون.

## ماذا لو كنت لا أتحدث الإنجليزية أو الإسبانية؟

يتم توفير المساعدة اللغوية بأكثر من 250 لغة إضافية.

## متى يجب أن أتصل أو أرسل رسالة أو أستخدم الدردشة 9-8-8؟

تواصل مع خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات 9-8-8 للحصول على دعم مجاني وسري إذا كنت تعاني من مشاكل تتعلق بالصحة النفسية أو تعاطي المخدرات، سواءً كنت أنت أو أحد أحبائك.

- أفكار انتحارية
- مشاعر اليأس
- استخدام المواد الذي يتداخل مع الحياة اليومية
- صدمة أو فقدان
- ضائقة نفسية ناتجة عن الاضطرابات المجتمعية أو الترحيل

## ماذا يحدث عندما أتصل بـ 9-8-8؟

في بداية المكالمة، يمكن للمتصلين اختيار دعم المحاربين القدامى أو اللغة الإسبانية.

إذا لم يختَر المتصل هذه الخيارات، سيتم توجيهه إلى مركز اتصال خط الحياة المحلي.

سيحدث معك مستشار أزمات مدرب. سيقوم المستشار بما يلي:

- الاستماع إليك
- فهم كيف تؤثر مشكلتك عليك
- تقديم دعم شخصي وربطك بموارد إضافية في منطقتك.
- قد يتم تقديم خدمات متابعة.



# علامات التحذير للانتحار والأزمات

## السلوك

السلوكيات التي قد تشير إلى وجود خطر، خاصة إذا كانت مرتبطة بحدث مؤلم أو فقدان أو تغيير، قد تشمل:

- زيادة استخدام الكحول أو المخدرات
- البحث عن طريقة لإنهاء حياتهم، مثل البحث عبر الإنترنت عن وسائل
- الانسحاب من الأنشطة
- العزلة عن العائلة والأصدقاء
- النوم كثيرًا أو قليلًا جدًا
- زيارة أو الاتصال بالناس لتوديعهم
- التخلي عن الممتلكات الثمينة
- العدوانية
- الإرهاق

## المزاج

الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار غالبًا ما يظهرون واحدًا أو أكثر من الحالات المزاجية التالية:

- الاكتئاب
- القلق
- فقدان الاهتمام
- التهيج
- الإذلال/العار
- الاضطراب/الغضب
- الارتياح/تحسن مفاجئ

## الحديث

اطلب المساعدة من خط 9-8-8 للانتحار والأزمات إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يتحدث عن:

- قتل أنفسهم
- الشعور باليأس
- عدم وجود سبب للعيش
- كونهم عبئًا على الآخرين
- الشعور بالحصار
- ألم لا يُحتمل

## أشخاص حقيقيون. دعم حقيقي.

مع مستشارين متخصصين في الأزمات



دعم مجاني  
وسري للمشاكل  
المتعلقة  
بالصحة  
النفسية  
وتعاطي  
المخدرات

اتصل على الرقم  
9-8-8



أرسل رسالة نصية  
على 9-8-8



دردشة 9-8-8  
988LIFELINE.ORG/CHAT



## اقرأ بلغات أخرى

- اقرأ بالعربية (Arabic)
- اقرأ بالـصينية (Chinese)
- Przeczytaj w języku polskim (Polish)
- Leer en español (Spanish)
- Прочитайте мен по-русски (Russian)



# 9-8-8 自杀与危机生命线

**真实的人。真实的支持。** 来自危机辅导员的帮助

如果您或您的亲友存在心理健康或物质使用方面的困扰，请拨打 9-8-8 自杀与危机生命线，获取免费、保密的支持。



**致电**  
9-8-8



**发送短信**  
9-8-8  
发送 'HELP' (帮助)  
至 9-8-8



**聊天**  
9-8-8  
988LIFELINE.ORG/  
CHAT



全天24小时，每周7  
天提供服务

## 我什么时候应该致电、发短信或使用 9-8-8 聊天？

如您或您的亲人存在以下任何担忧，请联系 9-8-8 自杀与危机生命线，获取免费且保密的支持：

- 有自杀想法
- 感到绝望
- 物质使用影响日常生活
- 创伤或失去
- 因社区动荡或驱逐出境而产生的心理困扰

## 当我拨打 9-8-8 时会发生什么？

在通话开始时，来电者可以选择退伍军人支持或西班牙语服务。

如果来电者未选择这些选项，将被转接至本地生命热线联络中心。

一位经过培训的危机辅导员将与您交谈。辅导员将：

- 倾听您
- 了解您的问题如何影响您
- 提供个人支持，并将您与您所在地区的其他资源连接起来。
- 可能会提供后续服务。

## 如果我的手机没有余额或没有移动服务怎么办？

就像 9-1-1 一样，您仍然可以拨打 9-8-8。

## 会涉及执法部门吗？

拨打 9-8-8 并不会自动导致警方出动，除非有人有伤害自己或他人的风险、存在犯罪活动，或当地资源仍在建设中。如果您拨打 9-8-8 并且也需要执法部门的支持，行为健康专业人员仍会与执法人员一起为您提供支持。

## 如果我不会说英语或西班牙语怎么办？

提供超过 250 种其他语言的语言协助服务。



## 行为

可能表明存在风险的行为，尤其是与痛苦事件、失去或变化相关的行为，包括：

- 增加酒精或药物使用
- 寻找结束生命的方法，例如在网上搜索相关方式
- 退出各类活动
- 与家人和朋友隔离
- 睡得过多或过少
- 拜访或致电他人以道别
- 赠送珍贵物品
- 攻击性行为
- 疲劳

## 情绪

考虑自杀的人通常会表现出以下一种或多种情绪：

- 抑郁
- 焦虑
- 失去兴趣
- 易怒
- 羞辱/羞愧
- 激动/愤怒
- 释然/突然好转

## 言语

如果您或您认识的人谈论以下内容，请向 9-8-8 自杀与危机生命热线寻求帮助：

- 结束自己的生命
- 感到绝望
- 认为没有活下去的理由
- 觉得自己是他人的负担
- 感到被困
- 无法承受的痛苦

真实的人。真实的支持。

来自危机辅导员的帮助



针对心理健康  
和物质使用问  
题的免费、保  
密支持



拨打电话 9-8-8



发送短信至 9-8-8



发送在线消息至  
9-8-8

988LIFELINE.ORG/CHAT

用其他语言阅读我

- اقرأني بالعربية (Arabic)
- 阅读简体中文版 (Chinese)
- Przeczytaj w języku polskim (Polish)
- Leer en español (Spanish)
- Прочитайте мен по-русски (Russian)



# 9-8-8 LINIA POMOCY DLA OSÓB MAJĄCYCH MYŚLI SAMOBÓJCZE I BĘDĄCYCH W KRYZYSIE

## PRAWDZIWI LUDZIE. PRAWDZIWE WSPARCIE.

Z DORADCAMI KRYZYSOWYMI

Skontaktuj się z linią pomocy dla osób mających myśli samobójcze i będących w kryzysie pod numerem 9-8-8 i uzyskaj bezpłatne, poufne wsparcie dla siebie lub bliskiej Ci osoby w razie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i nadużywaniem substancji.



**ZADZWOŃ  
9-8-8**



**NAPISZ  
9-8-8**  
WYŚLIJ 'HELP'  
(POMOC)  
NA 9-8-8



**CZAT  
9-8-8**  
988LIFELINE.ORG/  
CHAT



DOSTĘPNE 24  
GODZINY NA  
DOBĘ, 7 DNI W  
TYGODNIU

### Kiedy powinienem zadzwonić, napisać lub skorzystać z czatu 9-8-8?

Skontaktuj się z linią wsparcia kryzysowego i zapobiegania samobójstwom 9-8-8, aby uzyskać bezpłatne i poufne wsparcie, jeśli masz którykolwiek z poniższych niepokojów dotyczących siebie lub bliskiej osoby:

- Myśli samobójczych
- Poczucia beznadziejności
- Używania substancji utrudniającego codzienne funkcjonowanie
- Traumatyczne lub straty
- Dystres związany z niepokojami w społeczności lub deportacjami

### Co się dzieje, gdy dzwonię na 9-8-8?

Na początku rozmowy dzwoniący mają możliwość wyboru wsparcia dla weteranów lub obsługi w języku hiszpańskim.

Jeśli dzwoniący nie wybierze tych opcji, zostanie skierowany do lokalnego centrum kontaktowego linii pomocy.

Wykwalifikowany doradca kryzysowy porozmawia z Tobą. Doradca będzie:

- Słuchać Cię
- Rozumieć, jak Twój problem wpływa na Ciebie
- Zapewniać osobiste wsparcie i łączyć Cię z dodatkowymi zasobami w Twojej okolicy.
- Mogą zostać zaoferowane usługi dalszego wsparcia.

### Co się stanie, jeśli nie mam środków na koncie telefonu lub usługę komórkową?

Podobnie jak w przypadku 9-1-1, nadal możesz zadzwonić pod 9-8-8.

### Czy zostaną zaangażowane organy ścigania?

Połączenie z 9-8-8 NIE obejmuje automatycznie interwencji policji, chyba że ktoś jest zagrożony skrzywdzeniem siebie lub innych, jeśli dochodzi do działalności przestępczej lub jeśli budowane są lokalne zasoby. Jeśli zadzwonisz pod 9-8-8 i zostanie również poproszone wsparcie organów ścigania, specjalista ds. zdrowia behawioralnego nadal będzie obecny, aby Cię wspierać razem z organami ścigania.

### Co jeśli nie mówię po angielsku ani po hiszpańsku?

Pomoc językowa jest dostępna w ponad 250 dodatkowych językach.



# ZNAKI OSTRZEGAWCZE SAMOBÓJSTWO I KRYZYS

## Zachowanie

Zachowania, które mogą sygnalizować ryzyko, zwłaszcza jeśli są związane z bolesnym wydarzeniem, stratą lub zmianą, mogą obejmować:

- Zwiększone używanie alkoholu lub narkotyków
- Poszukiwanie sposobu zakończenia życia, np. poprzez wyszukiwanie metod w internecie
- Wycofywanie się z aktywności
- Izolowanie się od rodziny i przyjaciół
- Spanie zbyt dużo lub zbyt mało
- Odwiedzanie lub dzwonienie do ludzi w celu pożegnania się
- Oddawanie cennych rzeczy
- Agresję
- Zmęczenie

## Nastrój

Osoby rozważające samobójstwo często wykazują jeden lub więcej z następujących stanów:

- Depresję
- Lęk
- Utratę zainteresowania
- Drażliwość
- Upokorzenie/Wstyd
- Pobudzenie/Gniew
- Ulga/Nagła poprawa

## Rozmowa

Poszukaj pomocy w linii 9-8-8 w sprawie kryzysu i zagrożenia samobójstwem, jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, mówi o:

- Odebraniu sobie życia
- Poczuciu beznadziejności
- Braku powodu do życia
- Byciu ciężarem dla innych
- Poczuciu uwięzienia
- Nieznośnym bólu

**PRAWDZIWI LUDZIE.  
PRAWDZIWE WSPARCIE.**  
Z DORADCAMI KRYZYSOWYMI



**Bezpłatne, poufne wsparcie w razie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i nadużywaniem substancji**



**TELEFON 9-8-8**



**SMS 9-8-8**



**CZAT 9-8-8**  
988LIFELINE.ORG/CHAT

**PRZECZYTAJ MNIE W  
INNYCH JĘZYKACH**

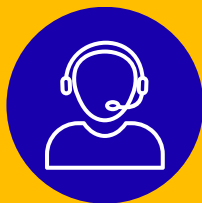
- اقرأني بالعربية (Arabic)
- 阅读简体中文版 (Chinese)
- Przeczytaj w języku polskim (Polish)
- Leer en español (Spanish)
- Прочитайте мен по-русски (Russian)



# 9-8-8 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ ПРИ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЯХ И КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЯХ

## РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ. РЕАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА. ОТ КОНСУЛЬТАНТОВ ПО КРИЗИСНЫМ СИТУАЦИЯМ

Если у вас или у близкого вам человека есть проблемы с психическим здоровьем или употреблением психоактивных веществ, позвоните на горячую линию помощи при суицидальных мыслях и кризисных состояниях по номеру 9-8-8 для получения бесплатной и конфиденциальной помощи.



**ПОЗВОНИТЬ  
9-8-8**



**НАПИСАТЬ  
9-8-8**



**ЧАТ  
9-8-8**



ДОСТУПНО 24 ЧАСА  
В СУТКИ, 7 ДНЕЙ В  
НЕДЕЛЮ

ОТПРАВЬТЕ 'HELP'  
(ПОМОЩЬ)  
НА 9-8-8

988LIFELINE.ORG/  
CHAT

### Когда мне следует позвонить, написать или обратиться в чат 9-8-8?

Свяжитесь с линией помощи 9-8-8 по вопросам суицида и кризисных состояний, чтобы получить бесплатную и конфиденциальную поддержку, если у вас есть какие-либо из следующих опасений за себя или близкого человека:

- Мысли о суициде
- Чувство безнадежности
- Употребление веществ, мешающее повседневной жизни
- Травму или утрату
- Психологический дистресс, связанный с общественными беспорядками или депортациями

### Что происходит, когда я звоню на 9-8-8?

В начале звонка у звонящих есть возможность выбрать поддержку для ветеранов или обслуживание на испанском языке.

Если звонящий не выбирает эти опции, его направят в местный контактный центр линии помощи.

С вами будет говорить обученный кризисный консультант. Консультант будет:

- Слушать вас
- Понимать, как ваша проблема влияет на вас
- Оказывать личную поддержку и связывать вас с дополнительными ресурсами в вашем регионе.
- Могут быть предложены последующие услуги.

### Что произойдет, если у меня нет денег на счете телефона или мобильной связи?

Как и в случае с 9-1-1, вы все равно можете позвонить на 9-8-8.

### Будут ли задействованы правоохранительные органы?

Звонок на 9-8-8 НЕ обязательно автоматически приводит к участию полиции, если только кто-то не находится в опасности причинить вред себе или другим, если есть преступная деятельность или если формируются местные ресурсы. Если вы звоните на 9-8-8 и также требуется поддержка правоохранительных органов, специалист по поведенческому здоровью все равно будет рядом, чтобы поддержать вас вместе с правоохранительными органами.

### Что если я не говорю по-английски или по-испански?

Языковая помощь предоставляется более чем на 250 дополнительных языках.



# ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИД И КРИЗИС

## Поведение

Поведение, которое может сигнализировать о риске, особенно если оно связано с болезненным событием, утратой или изменением, может включать:

- Увеличенное употребление алкоголя или наркотиков
- Поиск способа покончить с жизнью, например поиск методов в интернете
- Отказ от участия в деятельности
- Изоляцию от семьи и друзей
- Слишком много или слишком мало сна
- Посещение или звонки людям, чтобы попрощаться
- Раздачу ценных вещей
- Агрессию
- Усталость

## Настроение

Люди, которые думают о суициде, часто проявляют одно или несколько из следующих состояний:

- Депрессию
- Тревожность
- Потерю интереса
- Раздражительность
- Унижение/стыд
- Возбуждение/гнев
- Облегчение/внезапное улучшение

## Разговор

Обратитесь за помощью к линии 9-8-8 по вопросам суицида и кризисов, если вы или кто-то из ваших знакомых говорит о:

- Желании покончить с собой
- Чувстве безнадежности
- Отсутствии причин жить
- Ощущении себя обузой для других
- Чувстве ловушки
- Невыносимой боли

**РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ.  
РЕАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА.**  
ОТ КОНСУЛЬТАНТОВ ПО КРИЗИСНЫМ  
СИТУАЦИЯМ



**Бесплатная и  
конфиденциаль  
ная помощь по  
вопросам  
психического  
здоровья и  
употребления  
психоактивных  
веществ**



**ПОЗВОНИТЕ  
9-8-8**



**НАПИШИТЕ  
9-8-8**



**ОБСУДИТЕ 9-8-8**  
988LIFELINE.ORG/CHAT

**ПРОЧИТАЙТЕ МЕНЯ НА  
ДРУГИХ ЯЗЫКАХ**

- اقرأني بالعربية (Arabic)
- 阅读简体中文版 (Chinese)
- Przeczytaj w języku polskim (Polish)
- Leer en español (Spanish)
- Прочитайте мен по-русски (Russian)



# 9-8-8 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

**PERSONAS REALES. APOYO REAL.** DE CONSEJEROS DE CRISIS

Comuníquese con la línea de ayuda gratuita y confidencial 9-8-8 si usted o un ser querido tienen preocupaciones relacionadas con la salud mental o el consumo de sustancias.



**LLAME AL  
9-8-8**



**ENVÍE UN  
MENSAJE DE  
TEXTO AL 9-8-8**

ENVÍE 'HELP' (AYUDA)  
AL 9-8-8



**CHATEE AL  
9-8-8**

988LIFELINE.ORG/  
CHAT



DISPONIBLE 24/7

## ¿Cuándo debo llamar, enviar un mensaje de texto o chatear al 9-8-8?

Comuníquese con la línea de ayuda en caso de suicidios y crisis 9-8-8 para recibir apoyo gratuito y confidencial si tiene alguna de las siguientes preocupaciones por usted o por un ser querido.

- Pensamientos de suicidio
- Sentimientos de desesperanza
- Consumo de sustancias que interfiere con la vida diaria
- Trauma o pérdida
- Angustia por disturbios en la comunidad o deportaciones

## ¿Qué sucede cuando llamo al 9-8-8?

Al inicio de la llamada, usted tiene la opción de seleccionar apoyo para veteranos o apoyo en español.

Si usted no selecciona estas opciones, su llamada será dirigida a un Centro Local de la Línea de Vida.

Un consejero de crisis capacitado hablará con usted. El consejero:

- Lo escuchará
- Entenderá cómo su problema lo está afectando
- Le dará apoyo personal y lo conectará con recursos adicionales en su área.
- Se le pueden ofrecer servicios de seguimiento.

## ¿Qué sucede si no tengo saldo en mi teléfono o servicio celular?

Al igual que el 9-1-1, puede llamar al 9-8-8 aun sin saldo.

## ¿Intervendrá la policía?

Una llamada al 9-8-8 no implica automáticamente la intervención de la policía, a menos que exista riesgo de que alguien pueda hacerse daño a sí mismo o a otras personas, haya actividad criminal, o cuando se requiere apoyo adicional a nivel local. Si llama al 9-8-8 y también se solicita el apoyo de las autoridades, un profesional de salud conductual estará presente para darle apoyo junto con ellas.

## ¿Qué pasa si no hablo inglés o español?

Se ofrece asistencia en más de 250 idiomas adicionales.



# SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO Y CRISIS

## Comportamiento

Los comportamientos que pueden indicar riesgo, especialmente si están relacionados con un evento doloroso, pérdida o cambio, pueden incluir:

- Aumento en el consumo de alcohol o drogas
- Buscar una manera de terminar con su vida, como buscar métodos en línea
- Alejarse de las actividades
- Aislarse de la familia y amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Visitar o llamar a personas para despedirse
- Regalar posesiones valiosas
- Agresión
- Fatiga

## Estado de ánimo

Las personas que están considerando el suicidio a menudo muestran uno o más de los siguientes estados de ánimo:

- Depresión
- Ansiedad
- Pérdida de interés
- Irritabilidad
- Humillación/Vergüenza
- Agitación/Enojo
- Alivio/Mejoría repentina

## Habla

Busque ayuda de la Línea de prevención del suicidio y crisis 9-8-8 si usted o alguien que conoce está hablando sobre:

- Quitarse la vida
- Sentirse sin esperanza
- No tener razones para vivir
- Ser una carga para otros
- Sentirse atrapado
- Dolor insoportable

**PERSONAS REALES. APOYO REAL.**  
DE CONSEJEROS DE CRISIS.



**Apoyo confidencial gratuito para problemas de salud mental y consumo de sustancias**



**LLAME AL 9-8-8**



**ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL 9-8-8**

ENVÍE 'HELP' (AYUDA) AL 9-8-8



**CHATEE AL 9-8-8**

988LIFELINE.ORG/CHAT

## LEER EN OTROS IDIOMAS

- اقرأني بالعربية (Arabic)
- 阅读简体中文版 (Chinese)
- Przeczytaj w języku polskim (Polish)
- Leer en español (Spanish)
- Прочитайте мен по-русски (Russian)

