



Cook County DEPT. of  
**Public Health**  
A division of Cook County Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**

**9-8-8 SUICIDE  
& CRISIS LIFELINE**

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



**CALL 9-8-8**

**24/7**

AVAILABLE  
24 HOURS A DAY  
7 DAYS A WEEK



**TEXT 9-8-8**

Language assistance  
is offered in over  
250 languages.



**CHAT 9-8-8**

[988LIFELINE.ORG/CHAT](https://988LIFELINE.ORG/CHAT)



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

# 9-8-8

## SUICIDE & CRISIS LIFELINE

### When to 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

**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)





Cook County DEPT. of  
Public Health  
A division of Cook County Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**

**988 خط المساعدة في  
حالات الانتحار والأزمات**

## دعم مجاني وسري للمشاكل المتعلقة بالصحة النفسية وتعاطي المخدرات

**24/7**

متاح  
24 ساعة في اليوم  
7 أيام في الأسبوع

يتم توفير المساعدة  
اللغوية بأكثر من  
250 لغة إضافية.



**اتصل على الرقم 988**



**أرسل رسالة نصية  
على 988**



**دردشة 988**

[988LIFELINE.ORG/CHAT](https://988LIFELINE.ORG/CHAT)



**أشخاص حقيقيون. دعم حقيقي. مع مستشارين متخصصين في الأزمات**

9-8-8

# خط المساعدة للانتحار والأزمات

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

تواصل مع خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات 988 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

اقرأني بلغات  
أخرى

- 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)





Cook County DEPT. of  
Public Health

A division of Cook County Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**

9-8-8 自杀与危机生命热线

## 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**

**24/7**

全天候开放  
每天24小时  
每周7天



**发送短信至 9-8-8**

提供超过 250 种其他语言的语言协助服务。



**发送在线消息至 9-8-8**  
988LIFELINE.ORG/CHAT



真实的人。真实的支持。来自危机辅导员的帮助

# 9-8-8

## 自杀与危机生命热线

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

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)





Cook County DEPT. of  
**Public Health**

A division of Cook County Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**

**LINIA 9-8-8 DO  
ZAPOBIEGANIA  
SAMOBÓJSTWOM I  
WSPARCIA KRYZYSOWEGO**

## **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](https://988LIFELINE.ORG/CHAT)

**24/7**

DOSTĘPNA 24  
GODZINY NA  
DOBĘ 7 DNI W  
TYGODNIU

Pomoc językowa jest  
dostępna w ponad  
250 dodatkowych  
językach.



**PRAWDZIWI LUDZIE.  
PRAWDZIWE WSPARCIE.**

**Z DORADCAMI KRYZYSOWYMI**

# 9-8-8

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

### 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 beznadziei
- Używania substancji utrudniającego codzienne funkcjonowanie
- Traumatyzacja lub straty
- Dystres związany z niepokojami w społeczności lub deportacjami

**PRZECZYTAJ  
J 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)





Cook County DEPT. of  
**Public Health**

A division of Cook County Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**

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

**Бесплатная и конфиденциальная помощь по  
вопросам психического здоровья и употребления  
психоактивных веществ**



**ПОЗВОНИТЕ  
9-8-8**



**НАПИШИТЕ  
9-8-8**



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

**24/7**

ДОСТУПНО 24  
ЧАСА В СУТКИ 7  
ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

Языковая поддержка  
предоставляется  
более чем на 250  
языках.



**НАСТОЯЩИЕ ЛЮДИ. РЕАЛЬНАЯ  
ПОДДЕРЖКА.**

ОТ КОНСУЛЬТАНТОВ ПО  
КРИЗИСНЫМ СИТУАЦИЯМ

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

## 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

**ПРОЧИТАЙ  
ТЕ 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)





Cook County DEPT OF  
**Public Health**  
A division of Cook County Health

**BUILDING  
HEALTHIER  
COMMUNITIES**

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

## **Apoyo gratuito y confidencial para la salud mental y el control del consumo de sustancias**



**LLAME AL 9-8-8**

**24/7**

DISPONIBLE 24  
HORAS AL DÍA, 7  
DÍAS DE LA SEMANA



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

Se ofrece asistencia  
en más de 250  
idiomas adicionales.



**CHATEE AL 9-8-8**  
[988LIFELINE.ORG/CHAT](https://988LIFELINE.ORG/CHAT)



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

**9-8-8**

# **LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS**

## **¿Cuándo 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

**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)

