Veterans Crisis Line

Cook County Public Health — Building Healthier Communities — A division of Cook County Health

Cook County Department of Veterans Affairs

Cook County Health

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

DIAL
988 THEN PRESS 1

TEXT
838255

CHAT
VETERANSCRISISLINE.NET/CHAT

24/7
AVAILABLE 24 HOURS A DAY, 7 DAYS A WEEK

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

Veterans, service members, National Guard members, reservists, or concerned family members and friends, can contact the Veterans Crisis Line any time someone is experiencing emotional distress, including:

- Thoughts of suicide or self-harm
- Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
- Depression or anxiety
- Alcohol or substance use concerns
- Difficulty transitioning to civilian life
- Grief or loss
- Feeling hopeless, overwhelmed, isolated, or like a burden

What happens when I call 9-8-8?

Veterans are connected with a trained responder who understands military culture and can provide support, de-escalation, and connection to local resources.

What is the cost?

The Veterans Crisis Line is free and confidential.

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, or if there is criminal activity. 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.

What if I don't speak English or Spanish?

Language assistance is offered in over 250 additional languages.

REAL PEOPLE. REAL SUPPORT. FOR THOSE WHO SERVED.

WARNING SIGNS SUICIDE & CRISIS

Behavior

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

- Aggression
- Difficulty adjusting to civilian life
- Giving away belongings
- Increased alcohol or drug use
- Isolating from family, friends, or fellow veterans
- Looking for a way to end their lives, such as searching online for methods
- Missing work or activities once enjoyed
- Reckless behavior
- Sleeping too much or too little, fatigue
- Visiting or calling people to say goodbye

Mood

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

- Agitation/Anger
- Anxiety
- Depression
- Emotional numbness
- Feeling disconnected or isolated
- Feeling like a burden
- Humiliation/Shame
- Hopelessness
- Irritability
- Loss of interest
- Loss of purpose or identity
- Relief/Sudden Improvement

Talk

Seek help from the Veterans Crisis Line, if you or someone you know is talking about:

- Being a burden to others (“Everyone would be better off without me.”)
- Death, suicide
- Feeling hopeless (“I have no purpose.”)
- Feeling trapped or stuck
- Having no reason to live
- Unbearable pain (“I can't do this anymore.”)

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 Public Health
BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES
A division of Cook County Health

COOK COUNTY DEPARTMENT OF Veterans Affairs

COOK COUNTY HEALTH

Cook County Public Health
A division of Cook County Health
BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES

COOK COUNTY DEPARTMENT OF Veterans Affairs

COOK COUNTY HEALTH

Veterans Crisis Line

دعم مجاني وسري للمحاربين القدامى بشأن مشكلات الصحة النفسية وتعاطي المواد

اتصل بالرقم
988 ثم اضغط 1

أرسل رسالة نصية
838255

دردشة
/VETERANSCRISISLINE.NET
دردشة

24/7
متاح 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع

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

يمكن للمحاربين القدامى وأفراد الخدمة العسكرية وأفراد الحرس الوطني وجنود الاحتياط، أو أفراد الأسرة والأصدقاء القلقين، التواصل مع خط أزمات المحاربين القدامى في أي وقت يمر فيه شخص ما بضائقة عاطفية، بما في ذلك:

- أفكار الانتحار أو إيذاء النفس
- اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)
- الاكتئاب أو القلق
- مشكلات تتعلق بتعاطي الكحول أو المواد
- صعوبة التكيف مع الحياة المدنية
- الحزن أو الفقد
- الشعور باليأس أو الإرهاق أو العزلة أو بأنك عبء

ماذا يحدث عندما أتصل بـ 8-8-9؟

يتم توصيل المحاربين القدامى بمستجيب مدرَّب يفهم الثقافة العسكرية ويمكنه تقديم الدعم والمساعدة في تهدئة الموقف والربط بالموارد المحلية.

ما التكلفة؟

خط أزمات المحاربين القدامى (Veterans Crisis Line) مجاني وسري.

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

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

هل سيتم إشراك جهات إنفاذ القانون؟

الاتصال بـ 8-8-9 لا يشمل تلقائيًا استجابة من الشرطة، إلا إذا كان هناك خطر أن يؤذي شخص ما نفسه أو الآخرين، أو إذا كان هناك نشاط إجرامي. إذا اتصلت بـ 8-8-9 وطُلب أيضًا دعم من جهات إنفاذ القانون، فسيظل مختص في الصحة السلوكية موجودًا لدعمك.

ماذا لو كنت لا أتحدث الإنجليزية أو الإسبانية؟

يتم توفير المساعدة اللغوية بأكثر من 250 لغة إضافية.

أشخاص حقيقيون. دعم حقيقي. لمن خدموا.

علامات التحذير الانتحار والأزمات

السلوك

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

- العدوانية
- صعوبة التكيف مع الحياة المدنية
- التخلي عن الممتلكات
- زيادة تعاطي الكحول أو المخدرات
- الانعزال عن العائلة أو الأصدقاء أو زملائهم من المحاربين القدامى
- البحث عن طريقة لإنهاء حياتهم، مثل البحث عبر الإنترنت عن وسائل
- التغيب عن العمل أو عن الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها
- السلوك المتهور
- النوم كثيرًا جدًا أو قليلًا جدًا، والإرهاق
- زيارة أو الاتصال بالناس لتوديعهم

المزاج

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

- الاضطراب/الغضب
- القلق
- الاكتئاب
- الخدر العاطفي
- الشعور بالانفصال أو العزلة
- الشعور بأنهم عبء
- الإذلال/العار
- اليأس
- التهيج
- فقدان الاهتمام
- فقدان الهدف أو الهوية
- الارتياح/تحسن مفاجئ

الحديث

اطلب المساعدة من خط أزمات المحاربين القدامى إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يتحدث عن:

- كونه عبئًا على الآخرين ("سيكون الجميع أفضل حالًا بدوني.")
- الموت، الانتحار
- الشعور باليأس ("ليس لدي هدف.")
- الشعور بأنه محاصر أو عالق
- عدم وجود سبب للعيش
- ألم لا يُحتمل ("لا أستطيع تحمل هذا بعد الآن.")

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 Public Health — A division of Cook County Health — Building Healthier Communities

Cook County Department of Veterans Affairs

Cook County Health

Veterans Crisis Line

Cook County Public Health — A division of Cook County Health — BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES

COOK COUNTY DEPARTMENT OF Veterans Affairs

COOK COUNTY HEALTH

Bezpłatne, poufne wsparcie dla weteranów w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym i używaniem substancji psychoaktywnych

ZADZWOŃ

988, A NASTĘPNIE NACIŚNIJ 1

NAPISZ

838255

CZAT

VETERANSCRISISLINE.NET/CZAT

24/7

DOSTĘPNA 24 GODZINY NA DOBĘ, 7 DNI W TYGODNIU

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

Weterani, członkowie służb wojskowych, członkowie Gwardii Narodowej, rezerwiści lub zaniepokojeni członkowie rodziny i przyjaciele mogą skontaktować się z Veterans Crisis Line zawsze, gdy ktoś doświadcza stresu emocjonalnego, w tym:

- Myśli samobójcze lub myśli o samookaleczeniu
- Zespół stresu pourazowego (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)
- Depresja lub lęk
- Problemy związane z alkoholem lub używaniem substancji
- Trudności z przystosowaniem się do życia cywilnego
- Żałoba lub strata
- Poczucie beznadziei, przytłoczenia, izolacji lub bycia ciężarem

Co się dzieje, gdy dzwonię na 9-8-8?

Weterani są łączeni z przeszkolonym konsultantem, który rozumie kulturę wojskową i może zapewnić wsparcie, pomóc załagodzić sytuację oraz skierować do lokalnych zasobów.

Ile to kosztuje?

Veterans Crisis Line jest bezpłatna i poufna.

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 oznacza automatycznie interwencji policji, chyba że ktoś jest zagrożony skrzywdzeniem siebie lub innych albo dochodzi do działalności przestępczej. Jeśli zadzwonisz pod 9-8-8 i organy ścigania również zostaną poproszone o wsparcie, specjalista ds. zdrowia behawioralnego nadal będzie obecny, aby Cię wspierać.

Co jeśli nie mówię po angielsku ani po hiszpańsku?

Pomoc językowa jest dostępna w ponad 250 dodatkowych językach.

PRAWDZIWI LUDZIE. PRAWDZIWE WSPARCIE. DLA TYCH, KTÓRZY SŁUŻYLI.

ZNAKI OSTRZEGAWCZE SAMOBÓJSTWO I KRYZYS

Zachowanie

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

- Agresję
- Trudności z przystosowaniem się do życia cywilnego
- Rozdawanie swoich rzeczy
- Częstsze picie alkoholu lub zażywanie narkotyków
- Izolowanie się od rodziny, przyjaciół lub innych weteranów
- Poszukiwanie sposobu zakończenia życia, np. poprzez wyszukiwanie metod w internecie
- Opuszczanie pracy lub zajęć, które kiedyś sprawiały przyjemność
- Lekkomyślne zachowanie
- Zbyt długi lub zbyt krótki sen, zmęczenie
- Odwiedzanie lub dzwonienie do ludzi w celu pożegnania się

Nastrój

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

- Pobudzenie/Gniew
- Lęk
- Depresję
- Odrętwienie emocjonalne
- Poczucie odłączenia lub izolacji
- Poczucie bycia ciężarem
- Upokorzenie/Wstyd
- Beznadzieję
- Drażliwość
- Utratę zainteresowania
- Utratę celu lub tożsamości
- Ulga/Nagła poprawa

Rozmowa

Szukaj pomocy w Veterans Crisis Line, jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, mówi o:

- Byciu ciężarem dla innych („Wszystkim byłoby lepiej beze mnie.”)
- Śmierci, samobójstwie
- Poczuciu beznadziei („Nie mam celu.”)
- Poczuciu uwięzienia lub braku wyjścia
- Braku powodu do życia
- Nieznośnym bólu („Nie mogę już tego znieść.”)

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)

Cook County Public Health — BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES — A division of Cook County Health
COOK COUNTY DEPARTMENT OF Veterans Affairs
COOK COUNTY HEALTH

Veterans Crisis Line

Cook County Public Health — A division of Cook County Health — BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES

COOK COUNTY DEPARTMENT OF Veterans Affairs

COOK COUNTY HEALTH

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

ПОЗВОНИТЕ
988, ЗАТЕМ НАЖМИТЕ 1

НАПИСАТЬ
838255

ЧАТ
VETERANSCRISISLINE.NET/ЧАТ

24/7
ДОСТУПНО 24 ЧАСА В СУТКИ, 7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

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

Ветераны, военнослужащие, члены Национальной гвардии, резервисты, а также обеспокоенные члены семьи и друзья могут обратиться на Veterans Crisis Line в любое время, когда кто-либо испытывает эмоциональный дистресс, в том числе:

- Мысли о суициде или самоповреждении
- Посттравматическое стрессовое расстройство (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)
- Депрессия или тревожность
- Проблемы, связанные с употреблением алкоголя или психоактивных веществ
- Трудности с адаптацией к гражданской жизни
- Горе или утрата
- Чувство безнадежности, подавленности, изоляции или ощущение себя обузой

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

Ветеранов соединяют с обученным консультантом, который понимает военную культуру и может оказать поддержку, помочь снизить напряжение и направить к местным ресурсам.

Сколько это стоит?

Обращение на Veterans Crisis Line бесплатное и конфиденциальное.

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 влечет за собой автоматического вмешательства полиции, если только кто-то не рискует причинить вред себе или другим или не совершается преступление. Если вы позвоните на 9-8-8 и к помощи также будут привлечены правоохранительные органы, специалист по поведенческому здоровью все равно будет рядом, чтобы поддержать вас.

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

Языковая помощь предоставляется более чем на 250 дополнительных языках.

РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ. РЕАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА. ДЛЯ ТЕХ, КТО СЛУЖИЛ.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИД И КРИЗИС

Поведение

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

- Агрессию
- Трудности с адаптацией к гражданской жизни
- Раздача своих вещей
- Более частое употребление алкоголя или наркотиков
- Изоляция от семьи, друзей или сослуживцев-ветеранов
- Поиск способа покончить с жизнью, например поиск методов в интернете
- Пропуски работы или отказ от занятий, которые раньше приносили удовольствие
- Безрассудное поведение
- Слишком долгий или слишком короткий сон, усталость
- Посещение или звонки людям, чтобы попрощаться

Настроение

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

- Возбуждение/гнев
- Тревожность
- Депрессию
- Эмоциональное оцепенение
- Чувство оторванности или изоляции
- Ощущение себя обузой
- Унижение/стыд
- Безнадежность
- Раздражительность
- Потерю интереса
- Потерю цели или самоидентичности
- Облегчение/внезапное улучшение

Разговор

Обратитесь за помощью на Veterans Crisis Line, если вы или кто-то из ваших знакомых говорит о:

- Том, что он обуза для других («Всем будет лучше без меня».)
- Смерти, суициде
- Чувстве безнадежности («У меня нет цели».)
- Ощущении, что он в ловушке или в тупике
- Отсутствии причин жить
- Невыносимой боли («Я больше не могу».)

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)

Cook County Public Health — BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES — A division of Cook County Health

COOK COUNTY DEPARTMENT OF Veterans Affairs

COOK COUNTY HEALTH

Veterans Crisis Line

Cook County Public Health — A division of Cook County Health — BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES

COOK COUNTY DEPARTMENT OF Veterans Affairs

COOK COUNTY HEALTH

为退伍军人的心理健康和物质使用问题提供免费、保密的支持

拨打	发送短信	聊天	24/7
988，然后按 1	838255	VETERANSCRISISLINE.NET/聊天	全天候开放 每天24小时， 每周7天

我什么时候应该致电、发短信或使用 9-8-8 聊天？

退伍军人、现役军人、国民警卫队成员、预备役人员，或关心他们的家人和朋友，在任何人遇到情绪困扰时，都可以随时联系退伍军人危机热线，包括：

- 有自杀或自残的念头
- 创伤后应激障碍 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)
- 抑郁或焦虑
- 饮酒或物质使用问题
- 难以适应平民生活
- 悲伤或失去亲友
- 感到绝望、不堪重负、孤立或觉得自己是负担

当我拨打 9-8-8 时会发生什么？

退伍军人将与一名受过培训、了解军队文化的接线员通话，接线员可以提供支持、帮助缓和局面，并帮助联系当地资源。

需要付费吗？

退伍军人危机热线 (Veterans Crisis Line) 免费且保密。

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 不会自动引发警方介入，除非有人有伤害自己或他人的风险，或存在犯罪活动。如果您拨打 9-8-8，并且也请求了执法部门提供支持，行为健康专业人员仍会在场为您提供支持。

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。

真实的人。真实的支持。献给曾经服役的人。

警示信号 自杀与危机

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：

- 攻击性行为
- 难以适应平民生活
- 送掉自己的物品
- 饮酒或吸毒增加
- 疏远家人、朋友或战友
- 寻找结束生命的方法，例如在网上搜索相关方式
- 缺勤或不再参加曾经喜欢的活动
- 鲁莽行为
- 睡眠过多或过少、疲劳
- 拜访或致电他人以道别

情绪

考虑自杀的人通常会表现出以下一种或多种情绪：

- 激动/愤怒
- 焦虑
- 抑郁
- 情感麻木
- 感到疏离或孤立
- 觉得自己是负担
- 羞辱/羞愧
- 绝望
- 易怒
- 失去兴趣
- 失去目标或身份认同
- 释然/突然好转

言语

如果您或您认识的人谈论以下内容，请向退伍军人危机热线寻求帮助：

- 成为他人的负担（“没有我，大家都会过得更好。”）
- 死亡、自杀
- 感到绝望（“我没有目标。”）
- 感到被困住或走投无路
- 认为没有活下去的理由
- 无法忍受的痛苦（“我再也受不了了。”）

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 Public Health | BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES
A division of Cook County Health

COOK COUNTY DEPARTMENT OF Veterans Affairs

COOK COUNTY HEALTH