

# خط الوصول والأزمات في San Diego

888-724-7240 للمبرقة الكاتبة (TTY)،

وجهاز الاتصالات للصم وضعاف السمع (TDD)، رقم داخلي 711



## نحن هنا من أجلك

خط الوصول والأزمات في (Access and Crisis) San Diego هو يد ممدودة لمساعدة الأفراد أو معارفهم، الذين يعانون من الإرهاق أو الاكتئاب أو يبحثون عن إجابات.

ستجمعك مكالمة هاتفية بمستشار ودود على استعداد دائم لبث الأمل والتشجيع.

## يمكننا مساعدتك عندما:

- أنت بحاجة إلى التحدث إلى محترف يهتم
- لا تشعر بأنك قادر على مواكبة ركب الحياة
- تبحث عن موارد المجتمع
- ينتابك القلق بشأن احتمالية إقبال أحد معارفك على إيذاء نفسه
- تشعر بأنك قد تتعرض لخطر إيذاء نفسك أو الآخرين



## دعم مجاني وسري بجميع اللغات

- 24 ساعة على مدار اليوم
- 7 أيام في الأسبوع



## تتوفر خدمات الدردشة عبر الإنترنت

- من الاثنين إلى الجمعة
- من الساعة 4 مساءً إلى 10 مساءً



[optumsandiego.com](https://optumsandiego.com)

إذا كنت تواجه أنت أو أحد معارفك أزمة، فالمساعدة متاحة في جميع أنحاء البلاد. اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 988، أو الدردشة عبر [988lifeline.org](https://988lifeline.org)



توفر وكالة الخدمات الصحية والإنسانية في مقاطعة San Diego التمويل اللازم لتقديم الخدمات.

Optum