

# هل تشعر بضغوط الحياة؟ تحدث مع شخص ما عن أفكارك ومشاعرك.



يتيح الرقم 988 للمساعدة في التعامل مع أفكار الانتحار والأزمات من خلال التحدث مع أخصائيين مدربين والذين يمكنهم مساعدة الأشخاص الذين يعانون من أزمات تتعلق بالصحة العقلية أو تعاطي المواد المخدرة.

اتصل الآن على الرقم 988 إذا كنت بحاجة  
إلى مساعدة في أي من الأمور التالية:

- أفكار الانتحار
- الإفراط في الشرب
- تعاطي المخدرات
- الشعور بالاكتئاب
- تعاني من صدمة

