

# Unahisi kuwa unazidiwa?

Ongea na mtu kuhusu mawazo na hisia zako.



Huduma ya Simu ya 988 ya Usaidizi wa Kuzuia Kujiua na Kukabiliana na Wakati Mgumu (988 Suicide and Crisis Lifeline) hutoa upatikanaji wa wataalamu waliofunzwa ambao wanaweza kusaidia watu wanaokabiliana na shida ya afya ya akili au matumizi ya dawa za kulevywa.

Piga simu kwa nambari 988 ikiwa unahitaji msaada wowote kuhusu yafuatayo:

- Mawazo ya kujiua
- Unywaji wa pombe kupita kiasi
- Matumizi ya dawa za kulevywa
- Unapohisi huzuni
- Unapokabiliana na kiwewe

