

## San Diego Access and Crisis Line



### San Diego Access and Crisis Line

کمک رایگان ۷ (7) روز هفته / ۲۴ (24) ساعت شبانه‌روز

**ما در خدمت شما هستیم!**

۸۸۸-۷۲۴-۷۲۴۰

(888-724-7240)

TDD/TTY شماره ۷۱۱ (711) را شماره‌گیری

کنید

کمک رایگان ۷ (7) روز هفته / ۲۴ (24) ساعت شبانه‌روز

**ما در خدمت شما هستیم!**

۸۸۸-۷۲۴-۷۲۴۰

(888-724-7240)

TDD/TTY شماره ۷۱۱ (711) را

شماره‌گیری کنید

ACL دست یاری خود را به سوی افراد یا کسانی که می‌دانند  
اندوهگین یا افسرده هستند یا در جستجوی پاسخ سوالاتشان  
می‌گردند، دراز می‌کنند.

یک تماس تلفنی شما را با یک مشاور دلسوز متصل می‌کند که  
همیشه در کنارتان ایستاده تا به شما امید ببخشد و تشویقتان  
کند.

ما در این موارد می‌توانیم کمکتان کنیم:

- نیاز دارید با یک متخصص دلسوز صحبت کنید
- احساس می‌کنید نمی‌توانید با زندگی کنار بیایید
- به دنبال منابع اجتماعی می‌گردید
- نگران هستید که شخصی که وی را می‌شناسید ممکن است  
به خودش صدمه بزند
- احساس می‌کنید ممکن است در خطر آسیب رساندن به  
خودتان یا دیگران باشید

### San Diego Access and Crisis Line

کمک رایگان ۷ (7) روز هفته / ۲۴ (24) ساعت شبانه‌روز

**ما در خدمت شما هستیم!**

۸۸۸-۷۲۴-۷۲۴۰

(888-724-7240)

TDD/TTY شماره ۷۱۱ (711) را

شماره‌گیری کنید

## Wellness Plan

## درباره ما

**"اگر به کمک نیاز داشته باشیم، باید چه کار کنیم؟"  
تماس بگیرید!**

San Diego Access and Crisis Line (ACL) توسط  
OptumHealth اداره می‌شود و از سال 1997 تاکنون به ساکنان  
ناحیه سن دیه‌گو مشاوره رایگان و محرمانه و منابع اجتماعی را ارائه  
می‌دهد.

کارکنان ما دارای مدرک کارشناسی ارشد و یا دارای مجوز حرفه ای امور مربوط  
به سلامت روان هستند و آمادگی برای ارائه هر گونه پشتیبانی دلسوزانه و  
آگاهانه به تماس گیرندگان ما را دارند.

Access and Crisis Line: ۷۲۴-۷۲۴۰-۸۸۸ (888-724-7240)

TDD/TTY شماره ۷۱۱ (711) را شماره‌گیری کنید

دوست: \_\_\_\_\_

مشاور یا تراپیست: \_\_\_\_\_

پزشک: \_\_\_\_\_

روحانی، دین یار: \_\_\_\_\_

پشتیبانی دیگر: \_\_\_\_\_

اگر وضعیت اضطراری و مرگبار است با شماره ۹۱۱ (911) تماس  
بگیرید

### درباره خدمات ما

- پشتیبانی رایگان و محرمانه به تمام زبان‌ها
- کمک به حل شرایط بحرانی
- جلوگیری از خودکشی
- ارجاع برای نیازهای سلامت روان و/یا الکل و  
مواد مخدر
- ارجاع به سایر منابع مربوطه

### چه کسانی می‌توانند تماس بگیرند

- هرکسی که با مسائلی از قبیل افسردگی، اضطراب، سوگواری یا خشم  
مواجه است
- اعضای خانواده یا دوستانی که نگران کسی هستند
- افرادی که به فکر آسیب رساندن به خود یا دیگران هستند
- متخصصانی که به دنبال منابع برای مراجعان خود می‌گردند

## San Diego Access and Crisis Line

کمک رایگان ۷ (7) روز هفته / ۲۴ (24) ساعت شبانه‌روز

**ما در خدمت شما هستیم!**

۷۲۴-۷۲۴۰-۸۸۸

(888-724-7240)

TDD/TTY شماره ۷۱۱ (711) را شماره‌گیری کنید

