



Access at Crisis Line ng San Diego



Ang ACL ay tumutulong sa mga indibidwal o mga taong kilala nila na nahihirapan, nalulungkot o naghahanap ng mga sagot.

Ikokonekta ka ng isang tawag sa telepono sa isang maunawaing tagapayo na laging nakaantabay upang magbigay ng pag-asa at lakas ng loob.

Matutulungan ka namin kapag:

- Kailangan mong makipag-usap sa isang propesyunal na nagmamalasakit
- Pakiramdam mo ay hindi mo kayang makaraos sa buhay
- Naghahanap ka ng mga mapagkukunan sa komunidad
- Nag-aalala ka na maaaring saktan ng isang taong kakilala mo ang kanyang sarili
- Pakiramdam mo ay maaaring nasa panganib kang saktan ang iyong sarili o ang iba

Access at Crisis Line ng San Diego

Libreng tulong 7 araw sa isang linggo / 24 na oras sa isang araw

Nandito kami para sa iyo!

888-724-7240

619-641-6992 TTY

Access at Crisis Line ng San Diego

Libreng tulong 7 araw sa isang linggo / 24 na oras sa isang araw

Nandito kami para sa iyo!

888-724-7240

619-641-6992 TTY



Ang pagpopondo ng mga serbisyo ay idinudulot ng Ahensiya ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng Country ng San Diego.

Para sa isang listahan ng aming mga kasamang komunidad, pakibisita ang:
www.optumhealthsandiego.com

Libreng tulong 7 araw sa isang linggo / 24 na oras sa isang araw

Nandito kami para sa iyo!

888-724-7240

619-641-6992 TTY



Tungkol sa amin

Plano sa Pagpapabuti

Ang Access at Crisis Line ng San Diego (ACL) ay pinapatakbo ng Optum Health at nag-alok sa mga residente ng County ng San Diego ng libre at kumpidensyal na pagpapayo at mga mapagkukunan sa komunidad simula noong 1997.

Ang aming mga kawani ay nasa antas ng Master's at/o may lisensyang mga propesyunal sa kalusugang pangkaisipan na nagbibigay ng *maunawain at maalam* na suporta sa mga tumatawag sa amin.

Tungkol sa Aming mga Serbisyo

- **Libre** at kumpidensyal na suporta sa lahat ng wika
- Pamamagitan sa Krisis
- Pagpigil sa Pagpapatiwakal
- Mga referral para sa kalusugang pangkaisipan at/o mga pangangailangan sa alak o droga
- Mga referal sa ibang nauugnay na mga mapagkukunan

Sino ang Maaaring Tumawag

- Sinumang nahihirapan sa mga isyu gaya ng depresyon, pagkabalisa, pangungulila o galit
- Mga miyembro ng pamilya o kaibigang nag-aalala tungkol sa isang tao
- Mga taong nag-iisip na saktan ang kanilang sarili o ang ibang tao
- Mga propesyunal na naghahanap ng mga mapagkukunan para sa kanilang mga kliyente

"Kung kailangan ko ng tulong, anong magagawa ko?"

Makipag-ugnayan!

Access at Crisis Line: **888-724-7240**
619-641-6992 TTY

Kaibigan: _____

Therapist: _____

Doktor: _____

Mga Pari: _____

Iba pang Suporta: _____

Tumawag sa 911 kung isa itong emergency na mapanganib sa buhay

Access at Crisis Line ng San Diego

Libreng tulong 7 araw sa isang linggo / 24 na oras sa isang araw

Nandito kami para sa iyo!

888-724-7240

619-641-6992 TTY

