

San Diego Access and Crisis Line, hay ACL (Đường dây Tiếp cận và Trợ giúp lúc Khủng hoảng tại San Diego) là bàn tay nâng đỡ những cá nhân, hoặc người thân quen của họ, khi họ đang nản lòng, bị trầm uất hoặc trong cơn bối rối.

Chỉ cần một cú điện thoại là bạn sẽ được tiếp xúc với những cố vấn viên tận tâm sẵn sàng khuyên nhủ, khuyến khích và mang lại cho bạn niềm hy vọng.

**Chúng tôi có thể giúp bạn khi:**

- Bạn cần nói chuyện với chuyên viên cố vấn tận tâm
- Bạn cảm thấy mình không đối phó nổi với cuộc đời
- Bạn cần tìm nguồn hỗ trợ cộng đồng
- Bạn lo ngại một người quen của mình sẽ làm hại chính họ
- Bạn cảm thấy mình sắp làm hại chính mình hoặc làm hại người khác

**San Diego Access and Crisis Line (Đường dây Tiếp cận và Trợ giúp lúc Khủng hoảng tại San Diego)**

Hỗ trợ miễn phí, 24/24, 7 ngày trong tuần

**Chúng tôi có mặt sẵn sàng giúp đỡ bạn!**

**888-724-7240**

**619-641-6992 TTY**



**Đường dây Tiếp cận và Trợ giúp lúc Khủng hoảng tại San Diego**

**San Diego Access and Crisis Line (Đường dây Tiếp cận và Trợ giúp lúc Khủng hoảng tại San Diego)**

Hỗ trợ miễn phí, 24/24, 7 ngày trong tuần

**Chúng tôi có mặt sẵn sàng giúp đỡ bạn!**

**888-724-7240**

**619-641-6992 TTY**



Ngân khoản cho dịch vụ được tài trợ bởi Cơ quan Y tế Xã hội Quận San Diego.

Để có danh sách các đối tác cộng đồng của chúng tôi, vui lòng vào xem trang mạng [www.optumhealthsandiego.com](http://www.optumhealthsandiego.com)



Hỗ trợ miễn phí, 24/24, 7 ngày trong tuần

**Chúng tôi có mặt sẵn sàng giúp đỡ bạn!**

**888-724-7240**

**619-641-6992 TTY**



## Về chúng tôi

San Diego Access and Crisis Line, hay ACL (Đường dây Tiếp cận và Trợ giúp lúc Khủng hoảng tại San Diego) do OptumHealth quản lý và đã cố vấn kín đáo và miễn phí, và cung cấp nguồn hỗ trợ cộng đồng cho người dân Quận hạt San Diego từ năm 1997.

Nhân viên của chúng tôi có trình độ thạc sĩ và/hoặc là các chuyên viên về sức khỏe tâm thần có giấy phép hành nghề, có thể *thông cảm* và *hiểu được* tâm trạng người gọi vào và sẵn sàng hỗ trợ.

## Về dịch vụ của chúng tôi

- Hỗ trợ kín đáo, **miễn phí** qua mọi ngôn ngữ
- Phòng tránh khủng hoảng
- Phòng tránh tự tử
- Giới thiệu nơi hỗ trợ sức khỏe tâm thần và/hoặc nghiện bia rượu và ma túy
- Giới thiệu đến các nguồn hỗ trợ liên hệ khác

## Ai có thể gọi vào

- Tất cả những ai đang dẫn vật với cơn trầm uất, lo âu, sự mất mát hay cơn giận dữ
- Gia đình hoặc bạn bè lo lắng cho người thân
- Người đang nghĩ tới việc tự làm hại mình hoặc làm hại người khác
- Chuyên gia tìm nguồn hỗ trợ cho thân chủ



## Chương trình sức khỏe lành mạnh

**“Nếu cần được giúp đỡ thì tôi phải làm gì?”**

**Hãy gọi chúng tôi ngay!**

Đường dây Access and Crisis Line: **888-724-7240**

**619-641-6992 TTY**

Bạn hữu: \_\_\_\_\_

Nhà trị liệu: \_\_\_\_\_

Bác sĩ: \_\_\_\_\_

Nhà lãnh đạo tinh thần, tôn giáo: \_\_\_\_\_

Nguồn hỗ trợ khác: \_\_\_\_\_

**Gọi ngay 911 nếu là trường hợp cấp cứu đe dọa tính mạng**

**San Diego Access and Crisis Line  
(Đường dây Tiếp cận và Trợ giúp  
lúc Khủng hoảng tại San Diego)**

Hỗ trợ miễn phí, 24/24, 7 ngày trong tuần

**Chúng tôi có mặt  
sẵn sàng giúp đỡ bạn!**

**888-724-7240**

**619-641-6992 TTY**