

د San Diego د لاسرسي او بحران کرښه

711 دایل کړی TDD/TTY 888-724-7240



موږ ستاسو لپاره دلته یو

د San Diego د لاسرسي او کرکیچ لاین (Access and Crisis Line, ACL) د اشخاصو یا خلکو لپاره پراخ شوی لاس دی چې دوی پیژني، څوک چې ستړي شوي، خفگان یا د ځوابونو په لټه کې دي. د تلیفون زنگ به تاسو د مهربان مشاور سره وصل کړي هغه څوک چې تل د امید او هڅونې چمتو کولو لپاره ولاړ وي.

موږ تاسو سره مرسته کولی شو کله چې:

- تاسو اړتیا لرئ د یو مسلکي سره خبرې وکړئ څوک چې پاملرنه کوي
- تاسو احساس نه کوئ چې تاسو د ژوند سره مقابله کولی شئ
- تاسو د ټولني د سرچینو په لټه کې یاست
- تاسو اندېښنه لرئ یو څوک چې تاسو یې پیژنئ ممکن ځان ته زیان ورسوي
- تاسو احساس کوئ چې تاسو ممکن د خپل ځان یا نورو ته د زیان رسولو په خطر کې یاست



په ټولو ژبو کې وړیا، محرم ملاتړ

- په ورځ کې 24 ساعته
- په اونۍ کې 7 ورځې



د آنلاین چیټ خدمتونه شتون لري

- د دوشنبې څخه تر جمعي پوري
- د ماسپین له 4 څخه د ماينام تر 10 بجو پوري



optumsandiego.com

که تاسو یا یو څوک چې تاسو یې پیژنئ په بحران کې وی، مرسته په ټول هیواد کې شتون لري. زنگ ووهی یا بیغام واستوی، 988 یا له 988lifeline.org سره جټ وکړي



د خدماتو لپاره تمویل د San Diego د روغتیا او بشري خدماتو ادارې لخوا چمتو کيږي.

Optum