



# 988 أكثر من مجرد رقم

إنه رابط مباشر بينك وبين الرعاية الرحيمة الميسورة.

عند اتصالك برقم 988 أو الدردشة عليه أو إرسال رسالة نصية إليه، يتم توصيلك بمستشارين مدربين يشكّلون جزءًا من شبكة خط الحياة الوطنية لمنع الانتحار.

There is hope.



## خط الحياة 988 للتعامل مع الأزمات

مورد جديد للتعامل مع الأزمات في نيويورك



Office of Mental Health

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE



# لست متأكدًا متى تستخدم خدمة 988؟

هذه بعض المشاعر التي تنتاب الأشخاص الذين يتواصلون مع 988:

"أشعر بالوحدة"

"أشعر أنني لست في حالتي الطبيعية"

"أحتاج إلى التحدث"

"أشعر بالإرهاك"

الأسباب التي قد تدعو الأشخاص للتواصل معنا:

- الأفكار الانتحارية
- الإدمان
- القلق على شخص آخر
- مشكلات الأكل أو صورة الجسد
- مشكلات العلاقات
- القلق العام
- التوتر الناجم عن كوفيد-19
- الإساءة
- الصدمة
- الوحدة
- الأرق أو مشكلات النوم
- صعوبة التفكير بوضوح
- التغيرات المزاجية الحادة

## اعرف العلامات التحذيرية للانتحار:

## ابحث عن الحقائق:

**المشاعر -** اليأس، فرط القلق، شعور الشخص بأنه عبء، الرفض، انعدام القيمة

**الأفعال -** الاندفاعية، إيذاء النفس، زيادة استخدام العقاقير أو الكحوليات، التخلي عن الممتلكات، البحث عن طريقة للموت مثل تجميع حبوب الأدوية أو الحصول على مسدس أو البحث عبر الإنترنت

**التغيرات -** خاصة في وجود علامات تحذيرية أخرى؛ التغيرات في السلوك أو الحالات المزاجية أو التصرفات أو التواصل الاجتماعي، التغير المفاجئ في عادات النوم أو الأكل

**التهديدات -** عبارات محددة أو غامضة أو أي تعبير عن الموت أو الانتحار؛ ويمكن أن يكون ذلك كتابياً أو لفظياً أو بنشاط على وسائل التواصل الاجتماعي أو التهديدات غير اللفظية

**المواقف -** تغيرات الحياة التي تسبب شعور الشخص بالارتباك أو عدم الاستعداد أو التوتر، مثل الخسارة الشخصية، أو التعرض لوفاة شخص، أو التمرر أو الإساءة، أو الفشل، أو الوقوع في المتاعب

## الأسئلة الشائعة

هل استخدام رقم 988 يكلف مالاً؟

التواصل مع 988 خدمة مجانية.

ما الفرق بين 988 و911؟

يتيح 988 سهولة الوصول إلى شبكة خط الحياة الوطنية لمنع الانتحار والموارد ذات الصلة للتعامل مع الأزمات. وهذا يختلف عن 911، حيث يكون التركيز على توفير الخدمات الطبية الطارئة وخدمات الإطفاء والشرطة حسبما يلزم. الهدف من خط 988 هو تلبية الاحتياجات المتزايدة إلى رعاية الأزمات المتعلقة بالصحة العقلية والانتحار في الدولة.

ما هو 988؟

إن 988 هو الرقم الثلاثي الجديد الذي يصل الأشخاص بخط الحياة الوطني لمنع الانتحار. هذه الخدمة مخصصة لأي شخص:

- يفكر في الانتحار
- يواجه أزمة تتعلق بالصحة العقلية أو استخدام المواد
- يواجه أي نوع من الضيق العاطفي

Talk with us.



## ماذا يحدث عندما أتواصل مع رقم 988؟



عند الاتصال برقم 988.



عند إرسال رسالة نصية إلى 988.



عند الدردشة عبر 988.

سنسألك عما إذا كنت بحاجة إلى الخدمات المخصصة للمحاربين القدامى أو باللغة الإسبانية.

سيتم توجيه بيانات الاتصال بك إلى أحد مراكز خط الحياة الرسمية للتعامل مع الأزمات بناءً على رمز منطقتك.

سيتم توجيه بيانات الاتصال بك إلى أحد مراكز خط الحياة الرسمية للتعامل مع الأزمات بناءً على عنوان IP الخاص بك.

سيتحدث معك أحد مستشاري أزمات الصحة السلوكية المدربين.

هذا المستشار سوف:

- يستمع إليك.
- يفهم كيف تؤثر عليك المشكلة التي تواجهها.
- يقدم الدعم الشخصي.
- يوفر لك المساعدة التي تحتاج إليها.

يمكن تقديم خدمات المتابعة.