

خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات

988

اتصل أو أرسل رسالة نصية أو تواصل عبر الدردشة

ثلاثة أرقام تفصلك عن الأمل

متى ينبغي عليّ الاتصال بـ ٩٨٨؟

يمكنك الاتصال بالرقم ٩٨٨ أو إرسال رسالة نصية إليه أو الدردشة عبر موقع [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) الإلكتروني سواء أكنت بحاجة إلى الدعم لنفسك أم كنت قلقًا بشأن أحد أحبائك ممن قد يحتاجون إلى دعم في الأزمات.

لا يوجد سبب كبير جدًا أو صغير جدًا للتواصل مع 988. هناك أسباب عديدة للتواصل مع 988 بخلاف الأفكار الانتحارية. تشمل بعض الأمثلة:

- أزمات الصحة النفسية
- المشكلات المرتبطة بتعاطي المواد
- الضيق النفسي أو القلق أو الاكتئاب
- مشكلات العلاقات
- الوحدة

تتوفر خدمات الاتصال بمساعدة مترجمين فوريين بأكثر من ٢٤٠ لغة.

ما هي خدمة ٩٨٨؟

خط المساعدة في حالات الانتحار والأزمات ٩٨٨ (٩٨٨) سري ومجاني ومتاح على مدار الساعة طوال أيام السنة.

يتيح هذا الخط للأشخاص الذين يعانون من أزمات الصحة النفسية، أو مشكلات تعاطي المواد، أو الأزمات المرتبطة بالأفكار الانتحارية التواصل مع مستشاري أزمات مُدربين.

988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

HCS
CALIFORNIA DEPARTMENT OF
HEALTH CARE SERVICES

ما يمكنك توقعه



ماذا يحدث عندما أتصل بالرقم ٩٨٨؟ ستسمع أولاً رسالة ترحيبية، ثم قائمة بالخيارات. تتيح هذه الخيارات التواصل مع مستشارين تلقوا تدريباً متخصصاً. إذا اخترت أحد هذه الخيارات، فسيتم توجيه المكالمات وفقاً لاختيارك. وإذا لم تختَر أيّاً من هذه الخيارات، فسيتم تحويلك إلى مستشار مُدرَّب في أحد مراكز أزمات ٩٨٨ بناءً على الموقع التقريبي للمكالمة.



ماذا يحدث عندما أرسل الرقم ٩٨٨؟ ستُرَى أولاً رسائل إرشادية مع تعليمات توضح لك كيفية الاتصال بخدمات دعم قدامى المحاربين وأفراد الخدمة العسكرية أو بالمستشارين المتحدثين باللغة الإسبانية. إذا لم تكن تحاول الوصول لأيٍّ من هذه الخدمات، فيُرجى الرد بكتابة كلمة NEXT (التالي) للتنقل عبر الرسائل الإرشادية. ستُطرح عليك بعدها أسئلة لتقييم ما تحتاج إليه. ستستمر الرسائل الإرشادية في توجيهك خلال انتظارك للتواصل مع أحد المستشارين.



ماذا يحدث عند الدردشة مع ٩٨٨؟ بعد الضغط على الرابط، سيُفتح لك استبيان قصير. يساعد هذا الاستبيان المستشارين على فهم الطريقة المثلى لدعمك، ويستغرق أقل من خمس دقائق لإكماله. بمجرد النقر على "Start a chat" (بدء الدردشة) في أسفل شاشة الاستبيان، ستُرَى شاشة توضح لك أن ٩٨٨ تقوم حالياً بتوصيلك بأحد المستشارين.

بمجرد اتصالك بأحد المستشارين عبر المكالمات أو المراسلة النصية أو الدردشة، سيعرّفك المستشار بنفسه، ويتحقق من سلامتك، ويستمع إليك، ويسعى إلى فهم تأثير المشكلة التي تواجهها عليك. سيقدم لك المستشار الدعم ويزودك بموارد مفيدة.

لماذا أنشئت خدمة ٩٨٨؟

يمر العديد من الأشخاص بأزمات انتحارية أو ضائقة نفسية مرتبطة بالصحة النفسية من دون الحصول على الدعم والرعاية التي يحتاجون إليها. تشهد معدلات الاكتئاب والإدمان والانتحار ارتفاعاً لدى الشباب والفتيان.

- الاكتئاب هو السبب الرئيسي للوفاة لدى الشباب.
- إن احتمالية موت الشباب انتحاراً تزيد بمعدل ثلاثة أضعاف عن الشبابات.
- يموت الشباب نتيجة الجرعات الزائدة بمعدل يزيد بمقدار ضعفين إلى ثلاثة أضعاف مقارنة بالنساء.

تتخذ ولاية كاليفورنيا إجراءات مُستهدفة لمعالجة أزمة الصحة النفسية بين الشباب والفتيان بموجب أمر تنفيذي صادر عن حاكم ولاية كاليفورنيا جافين نيوسوم، يُركز على منع الانتحار والصحة السلوكية ومساعدة الشباب على إيجاد معنى وهدف من خلال التعليم والأسرة والعمل. وتأتي هذه الجهود الشاملة على مستوى الولاية للحد من الوصمة المحيطة بالصحة النفسية، وتعزيز وسائل دعمها، وإنشاء مسارات للعمل والتعليم للرجال والفتيان.

هل تحتاج إلى المساعدة؟

اتصل أو أرسل رسالة نصية أو تواصل عبر الدردشة مع ٩٨٨

للحصول على دعم مجاني وعلى مدار الساعة طوال أيام الأسبوع دون إصدار أحكام، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى ٩٨٨ أو تواصل عبر الدردشة عبر الإنترنت.



¹ U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2025, March 26). Suicide Data and Statistics.

² Ibid.

³ Butelman, E.R. Huang, Y., Epstein, D. H., Shaham, Y., Goldstein, R. Z., Volkow, N. D., & Alia-Klein, N. (2023). Overdose mortality rates for opioids and stimulant drugs are substantially higher in men than in women: State-level analysis. *Neuropsychopharmacology*, 48, 1639–1647. <https://doi.org/10.1038/s41386-023-01601-8>