

ԻՆՔՆԱՍՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ԵՎ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ
ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԳԻԾ

988

Հանգահարեք, գրեք կամ
գրուցեք

ՀՈՒՅՍԸ ՁԵՀԱՆԻՑ
ԸՆԴԱՄԵՆԸ ԵՐԵՔ ՔԱՅԼ Է



Ի՞նչ է 988-ը:

988 ինքնասպանությունների կանխարգելման և ճգնաժամային իրավիճակներում օգնության գիծը (988) գաղտնի է, անվճար և հասանելի է 24/7/365:

Այն կապում է հոգեկան առողջության, թմրամոլության կամ ինքնասպանության ճգնաժամ ապրող մարդկանց որակավորված ճգնաժամային խորհրդատուների հետ:

Ե՞րբ պետք է զանգահարեմ 988:

Դուք կարող եք զանգահարել կամ հաղորդագրություններ ուղարկել 988-ին կամ գրուցել 988lifeline.org կայքում՝ ձեզ համար կամ եթե անհանգստանում եք ձեր հարազատի համար, ով կարող է օգնության կարիք ունենալ ճգնաժամի ժամանակ:

Չկա որևէ պատճառ, որ չափազանց մեծ կամ չափազանց փոքր լինել 988-ին դիմելու համար:

Ինքնասպանության մտքերից բացի, կան բազմաթիվ պատճառներ, որոնց համար կարող եք կապվել 988-ի հետ: Որոշ օրինակներ ներառում են.

- Հոգեկան առողջության ճգնաժամ
- Թմրանյութերի օգտագործման մարտահրավերներ
- Չգացմունքային տառապանք, անհանգստություն կամ դեպրեսիա
- Հարաբերությունների խնդիրներ
- Մենակություն

**Բանավոր թարգմանիչներով զանգերի
ծառայությունները հասանելի են ավելի քան 240
լեզուներով:**

Ի՞նչ անկնկալել:



Ի՞նչ է պատահում, երբ ես զանգահարում եմ 988: Սկզբում կլսեք ողջույնի հաղորդագրություն, ապա՝ տարբերակների ցանկ: Այս տարբերակները հնարավորություն են տալիս կապեր հաստատել հատուկ պատրաստված խորհրդատուների հետ: Եթե ընտրեք այս տարբերակներից մեկը, զանգը կուղղորդվի համապատասխանաբար: Եթե չընտրեք այս տարբերակներից որևէ մեկը, դուք կկապվեք 988 ճգնաժամային կենտրոնի որակավորված խորհրդատուի հետ՝ զանգի մոտավոր գտնվելու վայրի հիման վրա:



Ի՞նչ է պատահում, երբ 988 համարին հաղորդագրություն եմ ուղարկում: Սկզբում դուք կտեսնեք հուշումներ՝ վետերանների և զինծառայողների աջակցության կամ իսպանախոս խորհրդատուների հետ կապվելու հրահանգներով: Եթե չեք փորձում միանալ այս ծառայություններից որևէ մեկին, պատասխանեք ՅԱԶՈՐԴ՝ հրահանգները շարունակելու համար: Այնուհետև ձեզ հարցեր կտան՝ գնահատելու համար, թե ինչի կարիք ունեք: Տեքստային հուշումները կշարունակեն ձեզ ուղղորդել, մինչ դուք սպասում եք խորհրդատուի հետ խոսելուն:



Ի՞նչ է պատահում, երբ ես գրուցում եմ 988-ով: Հղմանը սեղմելուց հետո կբացվի կարճ հարցում: Այն օգնում է խորհրդատուներին հասկանալ, թե ինչպես լավագույնս աջակցել ձեզ, և այն լրացնելու համար պահանջվում է հինգ րոպեից էլ պակաս: Հարցման Էկրանի Ներքևի մասում «Start a chat» (Սկսել զրույց) կոճակը սեղմելուց հետո կտեսնեք Էկրան, որը ցույց կտա, որ 988-ը ձեզ միացնում է խորհրդատուի հետ:

Երբ դուք կապվեք խորհրդատուի հետ զանգի, հաղորդագրության կամ զրույցի միջոցով, նա կներկայացնի իրեն, կհարցնի ձեր անվտանգության մասին, կլսի և կաշխատի հասկանալ, թե ինչպես է ձեր խնդիրն ազդում ձեզ վրա: Խորհրդատուն կտրամադրի աջակցություն և կկիսվի օգտակար ռեսուրսներով:

Ինչո՞ւ 988:

Չափազանց շատ մարդիկ ինքնասպանության ճգնաժամ կամ հոգեկան առողջության հետ կապված տառապանք են ապրում առանց անհրաժեշտ աջակցության և խնամքի: Դեպրեսիայի, կախվածության և ինքնասպանությունների մակարդակը աճում է երիտասարդ տղամարդկանց և տղաների շրջանում:

- Դեպրեսիան երիտասարդ տղամարդկանց մահվան հիմնական պատճառն է:
- Երիտասարդ տղամարդիկ երեք անգամ ավելի հավանական է, որ ինքնասպան լինեն, քան երիտասարդ կանայք:
- Երիտասարդ տղամարդիկ մահանում են չափից մեծ դոզայից երկու-երեք անգամ ավելի հաճախ, քան կանայք:

Կալիֆոռնիան Նպատակային գործողություններ է ձեռնարկում երիտասարդ տղամարդկանց և տղաների շրջանում հոգեկան առողջության ճգնաժամը լուծելու համար՝ նահանգապետ Գևին Նյուսոմը գործադիր հրամանագիր է ստորագրել, որն ուղղված է ինքնասպանությունների կանխարգելմանը, հոգեկան առողջության բարելավմանը և նրանց օգնելուն կյանքի իմաստը գտնել կրթության, ընտանիքի և աշխատանքի միջոցով: Սա նահանգային մասշտաբի ջանք է՝ ուղղված հոգեկան առողջության նկատմամբ կարծրատիպերը նվազեցնելուն, հոգեկան առողջության աջակցությունը ամրապնդելուն և տղամարդկանց ու տղաների համար աշխատանքի ու կրթության ուղիներ ստեղծելուն:

**Օգնության կարիք ունե՞ք:
Չանգահարեք, գրեք կամ
կապվեք չաթի միջոցով՝ 988**

24/7 ռեժիմով առանց դատողության աջակցության համար զանգահարեք կամ գրեք 988 համարին, կամ կապվեք չաթի միջոցով առցանց:



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>