

SUICIDE & CRISIS LIFELINE

988

**Tumawag, Mag-text,
o Mag-chat**

**MAY PAG-ASA SA TATLONG
NUMERO LANG**



Ano Ang 988?

Ang 988 Suicide & Crisis Lifeline (988) ay kumpidensyal, libre, at available 24/7/365.

Ikinokonekta nito ang mga taong nakakaranas ng krisis sa mental health, paggamit ng substance, o suicidal crisis sa mga trained crisis counselor.

Kailan Dapat Tumawag sa 988?

Maaari kang tumawag o mag-text sa 988, o makipag-chat sa 988lifeline.org para sa iyong sarili o kung ikaw ay nag-aalala para sa isang mahal sa buhay na maaaring mangailangan ng suporta sa krisis.

Walang dahilan na masyadong malaki o masyadong maliit para lumapit sa 988.

Maraming dahilan para makipag-ugnayan sa 988 bukod sa pag-iisip ng suicide. Ang ilang halimbawa ay:

- Krisis sa mental health
- Mga hamon sa paggamit ng substance
- Emosyonal na distress, anxiety, o depresyon
- Problema sa relasyon
- Kalungkutan

Available ang mga call service na may interpreter sa mahigit 240 wika.

Anong Aasahan



Ano ang dapat asahan kapag tumawag ako sa 988? May maririnig ka munang mensaheng pagbati, kasunod ang menu ng mga opsyon. Nag-aalok ang mga opsyon na ito ng koneksyon sa mga specially trained counselor. Kapag pinili mo ang isa sa mga opsyong ito, iruruta ang tawag nang naaayon. Kung hindi ka pipili ng anuman sa mga opsyon na ito, ikokonekta ka sa isang trained counselor ng 988 Crisis Center batay sa tinatayang lokasyon ng iyong tawag.



Anong dapat asahan kapag nag-text ako sa 988? Makakakita ka muna ng mga prompt na may mga instruksyon kung paano makakonekta sa veteran and service-member support, o sa mga Spanish-speaking counselor. Kung hindi mo sinusubukang kumonekta sa isa sa mga serbisyong ito, i-reply ang NEXT para magpatuloy sa mga susunod na prompt. Pagkatapos ay tatanungin ka para ma-assess ang kailangan mo. Patuloy kang gagabayan ng mga text prompt habang naghihintay na maikonekta sa isang counselor.



Ano ang dapat asahan kapag nag-chat ako sa 988? Pagkatapos mong i-click ang link, magbubukas ang isang maikling survey. Nakakatulong ito sa mga counselor na malaman ang pinakamainam na paraan para suportahan ka, at ang pagkumpleto nito ay aabutin lamang ng wala pang limang minuto. Pagka-click sa “Start a chat” sa ibaba ng survey screen, lalabas ang isang screen na nagsasabing ikinokonekta ka na ng 988 sa isang counselor.

Kapag nakakonekta ka na sa isang counselor sa pamamagitan ng tawag, text, o chat, ipakikilala nila ang kanilang sarili, magtatanong tungkol sa iyong kaligtasan, makikinig, at magsisikap na maunawaan kung paano ka naaapektuhan ng iyong problema. Magbibigay ng suporta at magbabahagi ng mga makatutulong na resources ang counselor.

Bakit 988?

Marami ang nakararanas ng suicidal crisis o distress na may kaugnayan sa mental health nang walang natatang-gap na sapat na suporta at pangangalaga. Tumataas ang mga rate ng depression, addiction, at pagpapakamatay sa mga kabataang lalaki.

- Ang depression ang pangunahing sanhi ng kamatayan sa mga kabataang lalaki.
- Ang mga kabataang lalaki ay tatlong beses na mas malamang na mamatay sa suicide kaysa sa mga kabataang babae.
- Ang mga kabataang lalaki ay namamatay sa overdose sa rate na dalawa hanggang tatlong beses na mas mataas ng mga babae.

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>

Nagsasagawa ang California ng mga target na hakbang upang tugunan ang krisis sa mental health sa mga kabataang lalaki sa pamamagitan ng isang executive order na inilabas ni Governor Gavin Newsom na nakatuon sa pag-iwas sa suicide, behavioral health, at pagtulong na makahanap ng layunin sa pamamagitan ng edukasyon, pamilya, at trabaho. Ito ay isang state-wide effort na naglalayong bawasan ang mental health stigma, patibayin ang mga mental health support, at bumuo ng mga oportunidad para sa trabaho at edukasyon para sa mga batang lalaki.

Kailangan ng Tulong? Tumawag, Mag-text, o Mag-chat sa 988

Para sa kumpidensyal na suporta na walang panghuhusga at bukas 24/7, tumawag o mag-text sa 988, o mag-chat online.

