

**ĐƯỜNG DÂY CỨU TRỢ TỰ
TỬ & KHỦNG HOẢNG**

988

**Gọi điện, nhắn tin hoặc
trò chuyện**

**LIÊN HỆ 988 ĐỂ ĐƯỢC HỖ TRỢ
TÌNH THẦN**



988 là gì?

Đường dây cứu trợ tự tử & khủng hoảng 988 (gọi tắt là 988) là đường dây bảo mật, miễn phí và sẵn sàng phục vụ 24/7/365.

Đường dây này giúp người đang gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần, sử dụng chất kích thích hoặc tự tử kết nối với chuyên viên tư vấn khủng hoảng đã qua đào tạo.

Khi nào nên gọi 988?

Quý vị có thể gọi điện, nhắn tin đến số 988 hoặc trò chuyện trên 988lifeline.org nếu chính quý vị cần trợ giúp hoặc nếu quý vị lo lắng về một người thân có thể đang cần hỗ trợ khủng hoảng.

Hãy yên tâm liên hệ với 988 bất kể vấn đề lớn nhỏ. Quý vị có thể kết nối với 988 vì nhiều lý do, không cứ chỉ khi có ý định tự tử. Chẳng hạn như:

- Khủng hoảng sức khỏe tâm thần
- Vấn đề về sử dụng chất kích thích
- Tổn thương tâm lý, lo âu hoặc trầm cảm
- Trục trặc trong các mối quan hệ
- Cô đơn

***Dịch vụ cuộc gọi có thông dịch viên hỗ trợ hơn
240 ngôn ngữ.***

Quy trình



Quy trình thế nào khi tôi gọi đến 988? Trước hết, quý vị sẽ nghe thấy lời chào, sau đó là danh mục phím chọn. Các phím chọn này giúp kết nối với chuyên viên tư vấn đã qua đào tạo chuyên môn. Nếu chọn một trong các phím này, cuộc gọi sẽ được chuyển hướng tương ứng. Nếu không chọn, quý vị được kết nối với chuyên viên tư vấn đã qua đào tạo của Trung tâm khủng hoảng 988 dựa trên vị trí ước tính của cuộc gọi.



Quy trình thế nào khi tôi nhắn tin đến 988? Trước hết, quý vị sẽ thấy tin nhắn hướng dẫn cách kết nối với dịch vụ hỗ trợ cựu chiến binh, quân nhân hoặc chuyên viên tư vấn nói-tiếng Tây Ban Nha. Nếu không có nhu cầu kết nối với các dịch vụ này, hãy soạn NEXT (TIẾP TỤC) để chuyển sang tin nhắn hướng dẫn tiếp theo. Sau đó, hệ thống sẽ hỏi một vài câu để đánh giá nhu cầu của quý vị. Các tin nhắn hướng dẫn sẽ tiếp tục hỗ trợ quý vị trong lúc chờ kết nối với chuyên viên tư vấn.



Quy trình thế nào khi tôi trò chuyện với 988? Sau khi quý vị nhấp vào liên kết, bài khảo sát ngắn sẽ mở ra. Bài khảo sát này mất chưa đến năm phút nhưng sẽ giúp chuyên viên tư vấn hiểu được cách tốt nhất để hỗ trợ quý vị. Sau khi nhấp vào “Start a chat” (Bắt đầu trò chuyện) ở phía dưới màn hình khảo sát, quý vị sẽ thấy màn hình cho biết 988 đang kết nối quý vị với chuyên viên tư vấn.

Sau khi quý vị kết nối với chuyên viên tư vấn qua cuộc gọi, tin nhắn hoặc tính năng trò chuyện, họ sẽ tự giới thiệu, đặt câu hỏi về tình trạng an toàn của quý vị, lắng nghe và nỗ lực thấu hiểu vấn đề đang ảnh hưởng đến quý vị. Chuyên viên tư vấn sẽ hỗ trợ và chia sẻ các nguồn lực hữu ích.

Vì sao nên liên hệ với 988?

Quá nhiều người đang phải trải qua khủng hoảng tự tử hoặc bất ổn liên quan đến sức khỏe tâm thần nhưng thiếu sự hỗ trợ và chăm sóc cần thiết. Tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm, nghiện chất kích thích và tự tử đang gia tăng ở nam giới trẻ tuổi và trẻ em trai.

- Trầm cảm là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở nam giới trẻ tuổi.
- Nam giới trẻ tuổi có nguy cơ tử vong do tự tử cao gấp ba lần so với nữ giới trẻ tuổi.
- Tỷ lệ tử vong do quá liều chất kích thích ở nam giới trẻ tuổi cao gấp hai đến ba lần so với nữ giới.

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>

California đang thực hiện các biện pháp nhằm mục tiêu giải quyết cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần ở nam giới trẻ tuổi và trẻ em trai, thông qua sắc lệnh hành chính do Thống đốc Gavin Newsom ban hành. Sắc lệnh này tập trung vào việc phòng chống tự tử, chăm sóc sức khỏe hành vi và giúp họ tìm lại mục đích sống thông qua giáo dục, gia đình và công việc. Đây là một nỗ lực trên toàn tiểu bang nhằm giảm bớt định kiến về sức khỏe tâm thần, củng cố các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần, đồng thời tạo ra các định hướng nghề nghiệp và giáo dục cho nam giới và trẻ em trai.

Quý vị cần trợ giúp?

Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện qua 988

Để được hỗ trợ miễn phí 24/7 không phán xét, hãy gọi điện, nhắn tin tới 988 hoặc trò chuyện trực tuyến.

