



LIVE

YOUR LIFE.

9888

**Your free, confidential
24/7 connection to mental
health and substance
use support**

Call or text **988** or chat at
nyc.gov/988, anytime.
Support is available in more
than 200 languages.

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE



Office of
Mental Health

NYC
Health



Do you need someone to talk to?

Counselors are available 24/7 to provide mental health support in more than 200 languages for issues such as stress, depression, anxiety or substance use.

Contact 988 for:

- Free, confidential support for you or someone you care about
- Trained counselors who will listen and help without judgment
- Connection to suicide prevention resources, crisis counseling and mobile crisis teams
- Peer support services
- Referrals to ongoing support for mental health and substance use

Call or text **988** or chat at **nyc.gov/988**.

Texting and chat services are available in English and Spanish. For additional languages, call **988**. Standard text message and data rates may apply.



¿Necesita a alguien con quien hablar?

Los consejeros están disponibles 24/7 para ofrecer apoyo para la salud mental en más de 200 idiomas para problemas como el estrés, la depresión, la ansiedad o el consumo de sustancias.

Llame al 988 para:

- Apoyo gratis y confidencial para usted o una persona querida;
- Hablar con consejeros capacitados que lo escucharán y ayudarán sin juzgar;
- Conectarlo con recursos de prevención del suicidio, asesoramiento en crisis y equipos móviles de crisis;
- Servicios de apoyo entre compañeros;
- Remisiones para apoyo continuo para la salud mental y consumo de sustancias.

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** o use el chat en **nyc.gov/988**.

Los servicios de mensajes de texto y chat están disponibles en inglés y español. Para consultar otros idiomas, llame al **988**. Se pueden aplicar cargos estándar por mensajes de texto y uso de datos.



您是否需要找人談談？

心理輔導員可全天候地以 200 多種語言，針對精神壓力、抑鬱、焦慮或物質使用等方面問題，隨時為您提供心理健康支援。

請致電 988：

- 為您自己或您關心的其他人獲取免費且保密的支援
- 獲得經過訓練的輔導員傾聽，以及他們不帶任何評判的幫助
- 與預防自殺資源、危機輔導和移動危機應對團隊建立聯繫
- 獲取同伴支援服務
- 獲得至持續性心理健康及物質使用戒治服務的轉診

致電或傳送簡訊至 **988** 或造訪 nyc.gov/988 進行線上聊天。

簡訊和聊天服務以英文和西班牙文提供。如需其他語言，請致電 **988**。可能會產生簡訊及資料傳輸標準收費。



您是否需要找人 谈谈？

心理辅导员可全天候地以 200 多种语言，针对精神压力、抑郁、焦虑或物质使用等方面问题，随时为您提供心理健康支持。

请致电 988：

- 为您自己或您关心的其他人获取免费且保密的支持
- 获得经过训练的辅导员倾听，以及他们不带任何评判的帮助
- 与预防自杀资源、危机辅导和移动危机应对团队建立联系
- 获取同伴支持服务
- 获得至持续性心理健康及物质使用戒治服务的转诊

致电或发送短信至 **988**，或者访问 nyc.gov/988 在线聊天。

短信和聊天服务以英语和西班牙语提供。如需其他语言，请致电 **988**。可能产生短信及数据传输标准收费。

Czy potrzebujesz z kimś porozmawiać?
Zadzwoń pod numer **988**, aby uzyskać
bezpłatne, poufne wsparcie. Doradcy są
dostępni całodobowo, aby zapewnić wsparcie
w kwestiach takich jak stres, depresja, lęk lub
stosowanie substancji psychoaktywnych.
W celu uzyskania informacji należy odwiedzić
stronę **nyc.gov/988**.

דארפט איר זיך אדורכרעדן מיט איינעם?
רופט **988** פאר קאנפידענציעלע הילף פריי
פון אפצאל. קאונסלערס זענען גרייט 24/7
צו געבן הילף פאר פראבלעמען אזויווי
סטרעס, דעפרעסיע, ענקזייעטי אדער
סובסטאנץ אביוז. פאר אינפארמאציע,
באזוכט **nyc.gov/988**.

هل تحتاج إلى التحدث مع شخص ما؟ اتصل على
الرقم **988** للحصول على دعم مجاني وسري. يتوفر
المستشارون على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع
لتقديم خدمات دعم لمشكلات مثل التوتر أو الاكتئاب
أو القلق أو تعاطي المواد. للحصول على معلومات،
تفضل بزيارة **nyc.gov/988**.

Vous avez besoin de parler à quelqu'un ?
Appelez le **988** pour obtenir gratuitement
une aide confidentielle. Des conseillères et
conseillers sont disponibles 24 heures sur 24
et 7 jours sur 7 pour vous aider à affronter
des problèmes comme le stress, la dépression,
l'anxiété ou la consommation de substances
psychoactives. Pour obtenir des informations,
consultez le site **nyc.gov/988**.

Èske w bezwen yon moun pou w pale?
Rele **988** pou w ka jwenn èd ki gratis e ki
konfidansyèl. Gen konseye ki disponib 24 è
sou 24, 7 jou sou 7 pou bay èd pou pwoblèm
tankou strès, depresyon, panik, oswa dwòg.
Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou
nyc.gov/988.

Могу ли я чем-нибудь Вам помочь?

Позвоните по номеру **988** чтобы получить бесплатную конфиденциальную поддержку. Консультанты доступны круглосуточно и без выходных, чтобы оказать поддержку в таких вопросах, как стресс, депрессия, тревога или употребление психоактивных веществ. Более подробную информацию можно найти на сайте **nyc.gov/988**.

আপনার কি কথা বলার জন্য কাউকে প্রয়োজন? গোপনীয় সহায়তার জন্য, বিনামূল্যে **988** নম্বরে ফোন করুন। স্ট্রেস, হতাশা, উদ্বেগ বা মাদকদ্রব্য ব্যবহারের মতো সমস্যাগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদানের জন্য পরামর্শদাতারা 24/7 উপলভ্য রয়েছেন। আরও তথ্যের জন্য, **nyc.gov/988**-এ যান।

이야기할 사람이 필요하신가요? 비밀 지원을 무료로 받으려면 **988** 번으로 전화해 주세요. 상담사는 주 7일 24시간 이용할 수 있으며, 스트레스, 우울증, 불안 또는 약물 사용과 같은 문제를 도와드립니다. 자세한 내용은 **nyc.gov/988**을 참조하세요.

کیا آپ کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے؟
مفت، رازدارانہ مدد کے لیے **988** پر کال کریں۔
مشیر صلاح کار دباؤ، افسردگی، پریشانی یا منشیات
کے استعمال جیسے مسئلہ لیے تعاون فراہم کرنے
کے ل 24/7 دستیاب ہیں۔ معلومات کے لیے،
nyc.gov/988 ملاحظہ کریں۔

Hai bisogno di parlare con qualcuno?
Chiama il **988** per ricevere assistenza gratuitamente e con la massima riservatezza. I nostri consulenti sono disponibili tutti i giorni della settimana, 24 ore su 24, per offrire assistenza a chi si trova ad affrontare diversi problemi, dallo stress alla depressione, dall'ansia all'abuso di sostanze. Per maggiori informazioni, visita il sito **nyc.gov/988**.

988

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

NYCTM
Health

 **NEW
YORK
STATE** | **Office of
Mental Health**

