



## Ինքնասպանության կանխարգելման և ճգնաժամային դեպքերի 24/7 թեժ գիծ



Հասանելի են աղբյուրներ՝ ձեզ կապելու փորձառու մասնագետների հետ, որոնք կարող են լսել, պատասխանել ինքնասպանության կամ ինքնավնասման հետ կապված հարցերին կամ կապ կհաստատել ձեր և հոգեկան առողջության աջակցության ծառայությունների միջև:

### 988 ինքնասպանության և ճգնաժամային դեպքերի կապի գիծ

Համազգային միջոցներ՝ համապարփակ առցանց աղբյուրների կամ հեռախոսային աջակցության միջոցով օգնելու յուրաքանչյուրին, ով ինքնասպանության ճգնաժամի կամ հուզական անհանգստության մեջ է

**Անգլերեն՝** զանգահարեք կամ գրեք 9-8-8 համարին  
**Իսպաներեն՝** Marque 9-8-8 y luego presione "2" o textee "AYUDA" a 9-8-8

**25 տարեկանից փոքր LGBSQ+ պատանիներ՝** զանգահարեք 9-8-8 և սեղմեք «3» կամ գրեք "PRIDE" 9-8-8 համարին

**Վետերաններ՝** զանգահարեք 9-8-8 և սեղմեք «1» կամ գրեք 838-255 համարին

**Խուլ և/կամ լսելու դժվարություն ունեցող՝** 988lifeline.org/help-yourself/for-deaf-hard-of-hearing/

**Կայքէջ/գրույց՝** 988lifeline.org

### 24/7 գիծ ճգնաժամային իրավիճակում տեքստեր ուղարկելու համար

Հոգեկան առողջության աջակցության և ճգնաժամի դեպքերում միջամտության ծառայություններ տեքստային հաղորդագրության միջոցով

**Անգլերեն՝** գրեք "HOME" 741741 համարին կամ գրեք "443-787-7678" WhatsApp-ով՝

**Իսպաներեն՝** Textee "AYUDA" to 741741 o textee "442-AYUDAME" en WhatsApp

**Խուլ և/կամ լսելու դժվարություն ունեցող՝** գրեք "HEARME" 839863 համարին

**Կայքէջ/գրույց՝** <https://www.crisistextline.org/>

### The Trevor Project («Թրևրի ծրագիր»)

Ճգնաժամի դեպքում աջակցություն 25 տարեկանից փոքր LGBSQ+ երիտասարդներին և համախոհներին

**Անգլերեն՝** զանգահարեք 1-866-488-7386 կամ գրեք "START" 678-678 համարին

**Կայքէջ/գրույց՝** [thetrevorproject.org/get-help](http://thetrevorproject.org/get-help)

Սկանավորեք՝ ինքնասպանության կանխարգելման խորհուրդների և աղբյուրների համար





## Հոգեկան առողջության օգնության թեժ գծեր/ գաղտնիությունն ապահովող կապի գծեր

Ստորև նշված միջոցները լրացուցիչ հեռախոսային, թեքստային և զրույցի ծառայություններ են, որոնք տրամադրում են ճգնաժամի դեպքում միջամտություն և հոգեկան առողջության օգնություն այն անձանց, որոնք փնտրում են աջակցություն կամ մտահոգվում են սիրելիների համար:

### Բոլոր տարիքի մարդկանց համար

**LA County Department of Mental Health  
ACCESS Help Line (Լոս Անջելեսի Շրջանում  
հոգեկան առողջության ACCESS  
օգնության կապի գիծ)**

Աղբյուրներ՝ Լոս Անջելեսի Շրջանի բնակիչներին հոգեկան առողջության ծառայությունների հետ կապելու համար  
**Անգլերեն/իսպաներեն՝ 1-800-854-7771**

**LA County Human Services Hotline (Լոս Անջելեսի Շրջանի Մարդկային  
Ծառայությունների թեժ գիծ)**

Տրամադրում է աղբյուրներ և մատակարարների համար ուղեգրերի ամբողջ Լոս Անջելեսի Շրջանում  
**Հեռախոս՝** հավաքեք «211» (24/7 անգլերեն, իսպաներեն և այլ լեզուներով)

**CalHOPE Connect Warm Line («ՔալՀՈՓ»)՝  
գաղտնիությունն ապահովող կապի գիծ**

Աղբյուր Կալիֆորնիայում, որն առաջարկում է ապահով, անվտանգ, մշակույթի նկատմամբ նրբանկատ հուզական աջակցություն  
Կալիֆորնիայի բոլոր բնակիչներին, ովքեր կարող են COVID-19-ի հետ կապված աջակցության կարիք ունենալ

**Հեռախոս՝ 833-317-5200 (24/7 Անգլերեն | Español)  
Կայքէջ՝ <https://www.211la.org/>**

**National Alliance on Mental Illness (Հոգեկան  
առողջության ազգային միություն)**

Աջակցության ծառայություններ և աղբյուրներ տրամադրում հոգեկան հիվանդություն ունեցողների համար

**Հեռախոս՝ 800-950-NAMI[6264]** (երկուշաբթից ուրբաթ՝ արևմտ. ափի ժամանակով առավոտյան 7-ից երեկոյան 7-ը, միայն անգլերեն)  
**Տեքստ՝** գրեք NAMI 741-741 համարին (24/7, միայն անգլերեն)  
**Զրույց՝** <https://nami.org/help> (միայն անգլերեն)

**National Disaster Distress Helpline  
(Աղետի դեպքում համազգային օգնության գիծ)**

Ճգնաժամի դեպքում խորհրդատվություն՝ բնական և մարդկանց ստեղծած աղետներից հետո (COVID-19)  
**Հեռախոս՝ 800-985-5990 (24/7 Անգլերեն | 24/7 Español)**

**Veterans Crisis Line (Ճգնաժամային դեպքերի  
կապի գիծ վերտերանների համար)**

Ճգնաժամի դեպքում աջակցություն բոլոր նրանց, ովքեր ծառայել են ցանկացած բանակում/զինված ուժերում

**Անգլերեն՝** զանգահարեք 1-800-273-8255 և սեղմեք 1 կամ գրեք 838255  
**Կայքէջ/զրույց՝ <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>**

### Երեխաների, պատանիների և ընտանիքների համար

**California Youth Crisis Line (Կալիֆորնիայում  
ճգնաժամային դեպքերի թեժ գիծ  
պատանիների համար)**

Ճգնաժամի դեպքում տրամադրում է խորհրդատվություն և աղբյուրներ պատանիների և ընտանիքների համար

**Անգլերեն՝** զանգահարեք կամ գրեք 1-800-843-5200 համարին  
**Կայքէջ՝ <http://calyouth.org/cycl/>**

**Teen Line, a program of Didi Hirsch (Կապի գիծ  
դեռահասների համար, Դիդի Հըրշի ծրագիր)**

Ճգնաժամային դեպքերի թեժ գիծ, որն աշխատեցնում են դեռահասները՝ դեռահասների համար

**Հեռախոս՝ 310-855-4673** (երեկոյան 6-ից 10-ը՝ արևտ. ափի ժամանակով, միայն անգլերեն)  
**Տեքստ՝ գրեք "TEEN" 839863** համարին (երեկոյան 6-ից 9-ը՝ արևտ. ափի ժամանակով, միայն անգլերեն)

**The Trevor Project («Թրևորի ծրագիր»)**

Ճգնաժամի դեպքում աջակցություն LGBTF+ երիտասարդներին և համախոհներին

**Հեռախոս՝ 1-866-488-7386 (24/7, միայն անգլերեն)  
Տեքստ՝** գրեք "START" 678-678 համարին (24/7, միայն անգլ.)  
**Զրույց՝** [thetrevorproject.org/get-help](http://thetrevorproject.org/get-help) (24/7, միայն անգլ.)

Սկանավորեք՝ հիմնասպանության կանխարգելման խորհուրդների և աղբյուրների համար



## Հոգեկան առողջության և ինքնասպանության կանխարգելման աղբյուրներ (անհատների և խմբերի համար)

Ստորև նշված են աջակցության լրացուցիչ աղբյուրներ, որոնք հասանելի են յուրահատուկ ինքնություն ունեցող անհատների և խմբերի համար: Որոշ աղբյուրներ առաջարկում են հեռախոսային կամ գրույցի միջոցով աջակցություն, իսկ որոշները՝ մատակարարների համար ուղեգրեր կամ կապ հաստատելու առցանց տարածքներ:

### Համայնքային աղբյուրներ հատուկ մշակութային ինքնություն ունեցողների և խմբերի համար

#### Asian Pacific Counseling and Treatment Centers (Խաղաղովկանոսյան ասիացիների խորհրդատվության և բուժման կենտրոններ)

Հարավային Կալիֆորնիայում հոգեկան առողջության կենտրոն՝ բավարարելու խաղաղովկանոսյան ասիացի անհատներին՝ ներառյալ ներգաղթյալներին և փախստականներին հատուկ կարիքները

**Հեռախոս՝** 213-252-2100 (ծառայությունները հասանելի են ասիական լեզուներով, իսպաներենով և անգլերենով)  
**Կայքէջ՝** <https://www.apctc.org/>

#### Didi Hirsch Suicide Prevention Center (Դիդի Հիրշի անվան ինքնասպանությունների կանխարգելման կենտրոն)

Աջակցության կենտրոն նրանց համար, ովքեր ինքնասպանության փորձ են արել կամ ինքնասպանության պատճառով կորցրել են սիրելի մարդու

**Հեռախոս՝** (888) 807-7250  
**Կայքէջ՝** <https://didihirsch.org/services/suicide-prevention/>

#### LA County Department of Mental Health Older Adult Services (Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության ծառայություններ տարեցների համար)

Ծրագրեր և ծառայություններ հատուկ տարեցների համար (60+ տարեկան)

**Լոս Անջելեսի Շրջանի՝ Տարեցների նկատմամբ բռնության թեժ գիծ՝** 877-477-3646  
**Հեռախոս՝** 213-351-7284  
**Կայքէջ՝** <https://dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults/>

#### National Alliance on Mental Illness - Resources for Specific Identities and Cultural Groups (Հոգեկան առողջության համազգային միություն. աղբյուրներ հատուկ ինքնություն ունեցողների և մշակութային խմբերի համար)

Հոգեկան առողջության աղբյուրներ մշակութային խմբերի, համայնքների և հատուկ ինքնություն ունեցողների համար

**Կայքէջ՝** <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>  
• Ասիացի ամերիկացի և խաղաղովկանոսյան կղզու բնակիչ • Սևամորթ/աֆրոամերիկացի • Իսպանախոս/լատինամերիկացի • Բնիկ • ԼԳԲՏԻ • Հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ

#### New Hope Grief Support Community («Նյու Հոփ» վշտի մեջ գտնվողների աջակցության համայնք)

Աջակցության խմբեր և ընտանեկան ծրագրեր՝ օգնելու սգավոր երեխաներին և ընտանիքներին կապի և աջակցության միջոցով գտնել հույս և ապաքինում

**Հեռախոս՝** 562-429-0075 (միայն անգլերեն)  
**Էլ. հասցե՝** [support@newho](mailto:support@newho)  
**Կայքէջ՝** <https://www.newhopegrief.org/>

#### Postpartum Support International (Հետծննդյան աջակցություն՝ միջազգային)

Աջակցության աղբյուրներ է տրամադրում վերջերս երեխա ունեցած անձանց

**Անգլերեն՝** զանգահարեք 1-800-944-4773 (4PPD) և սեղմեք «2» կամ **գրեք 800-944-4773 համարին Իսպաներեն՝** Marque 1-800-944-4773 (4PPD) y presione “1” o textee 971-203-7773  
**Կայքէջ՝** <https://www.postpartum.net/>

#### The Trevor Project 24/7 Suicide Hotline («Թրևորի ծրագրի» 24/7 թեժ գիծ՝ ինքնասպանությունների դեպքերի համար)

Ճգնաժամի դեպքում աջակցություն 25 տարեկանից փոքր ԼԳԲՏԻ+ երիտասարդներին և համախոհներին

**Հեռախոս՝** զանգահարեք 1-866-488-7386 (միայն անգլերեն)  
**Տեքստ՝** գրեք "START" 678-678 համարին (միայն անգլերեն)  
**Զրույց՝** [thetrevorproject.org/get-help](http://thetrevorproject.org/get-help) (միայն անգլերեն)

#### Suicide Prevention Lifeline Native Americans and Alaskan Natives (Ինքնասպանությունների կանխարգելման գիծ՝ Ամերիկայի բնիկների և Ալյասկայի բնիկներ համար)

Մշակույթին հատուկ աղբյուրներ և ուղղորդումներ Ամերիկայի բնիկների և Ալյասկայի բնիկների համար

**Կայքէջ՝** <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/native-americans/>

Սկանավորեք ինքնասպանության կանխարգելման խորհուրդների և աղբյուրների համար





Հոգեկան առողջության և ինքնասպանության  
կանխարգելման ուսուցողական աղբյուրներ  
(անհատների և խմբերի համար)

Ստորև բերված աղբյուրները հնարավորություն են տալիս ավելին իմանալ հոգեկան առողջության մասին, ինչպես նաև կապի մեջ լինել և ներգրավվել այն շարժման մեջ, որի նպատակն է կանխարգելման, բուժման և բարօրության մասին խոսակցությունները դարձնել սովորական:

Տեղական և նահանգային աղբյուրներ

Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project

Լոս Անջելեսի Շրջանում երիտասարդների ինքնասպանությունների կանխարգելման ծրագիր)

Մանկավարժների, ծնողների և երեխաների համար աղբյուրներ՝ կապված դպրոցներում ինքնասպանությունը կանխարգելելու հետ  
Կայքէջ՝ <https://preventsuicide.lacoe.edu/>

Los Angeles Suicide Prevention Network (Lnu Անջելեսի՝ ինքնասպանությունների կանխարգելման ցանց)

Լոս Անջելեսում հոգեկան առողջության մասնագետների և օժանդակողների ցանց  
Կայքէջ՝ <http://lasuicidepreventionnetwork.org/about-laspn/>  
Էլ. հասցե՝ [info@lasuicidepreventionnetwork.org](mailto:info@lasuicidepreventionnetwork.org)  
Ինստագրամ/Թվիթեր՝ @lac\_spn

Why We Rise LA («Ինչու ենք մենք բարձրանում». Լոս Անջելես)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության ղեկավարած ծրագիր՝ խրախուսելու բարեկեցությունն ու բուժումը արվեստի, կապի, համայնքի ներգրավվածության և ստեղծագործական արտահայտման միջոցով  
Կայքէջ՝ <https://whywerise.la/werisela/>  
Էլ. հասցե՝ [info@werise.la](mailto:info@werise.la)  
Ինստագրամ՝ @werise\_la

“Never A Bother” Campaign («Երբեք խնդիր չեք» արշավ)

Պատանիների համար մշակված ռազմավարություն՝ կանխելու Կալիֆորնիայում դեռահասների և պատանիների ինքնասպանությունը՝ նվազեցնելով ինքնավնասումը, միևնույն ժամանակ խրախուսելով ընկերներին գիտակցել այն ուժը, որն իրենք ունեն ճգնաժամի մեջ գտնվող որևէ մեկին օգնելու համար  
Կայքէջ՝ [neverabother.org](http://neverabother.org)  
Ինստագրամ՝ @neverabother  
Տիկտոկ՝ @neveraboth

Սկանավորեք՝ ինքնասպանության կանխարգելման խորհուրդների և աղբյուրների համար

LOS ANGELES COUNTY  
OFFICE OF VIOLENCE PREVENTION  
COUNTY OF LOS ANGELES  
Public Health