



24/7 자살 예방과 위기 지원 상담전화

내담자의 자살이나 자해와 관련된 질문에 귀를 기울여주고 답을 찾아주거나 정신 건강 지원 센터를 연결해 주어 전문 상담사와 소통할 수 있도록 각종 자원을 제공하고 있습니다.

988 Suicide Prevention & Crisis Lifeline

종합적인 온라인 지원 자원 또는 전화 상담을 통해 정서적 고통을 겪고 있는 모든 사람을 돕는 국가적 지원 자료를 제공합니다.

영어 상담: 전화 또는 문자로 상담 가능 9-8-8

스페인어 상담: Marque 9-8-8 y luego presione "2" o textee "AYUDA" a 9-8-8

25세 이하의 성소수자 청소년 : 9-8-8로 전화한 후, "3"을 누르거나 문자 "PRIDE"를 9-8-8로 전송하기

퇴역군인: 9-8-8로 전화한 후, "1" 을 누르거나 838-255로 문자 전송하기

청각 장애인과 난청인: 988lifeline.org/help-yourself/for-deaf-hard-of-hearing/

웹사이트/채팅 서비스: 988lifeline.org

24/7 Crisis Text Line

정신건강 지원 및 위기 개입 서비스를 받고 문자로 상담할 수 있는 서비스를 제공하고 있습니다.

영어 상담: 문자 "HOME"를 741741로 전송 또는 WhatsApp에서 "443-787-7678"로 문자 전송하기

스페인어 상담: Textee "AYUDA" to 741741 o textee "442-AYUDAME" en WhatsApp

청각 장애인과 난청인: 문자 "HEARME"를 839863로 전송하기

웹사이트/채팅 서비스: <https://www.crisistextline.org/>

The Trevor Project

성소수자 청소년과 25세 이하의 친구들을 위한 위기 지원 상담을 제공하고 있습니다.

영어 상담: 1-866-488-7386로 전화 상담 또는 문자 "START"를 678-678로 전송하기

웹사이트/채팅 서비스: thetrevorproject.org/get-help

자살 예방 조언 및 자원을 보려면 스캔하세요





정신건강 지원 핫라인/상담전화

아래의 자원은 도움이 필요한 사람이나 걱정하는 지인들에게 위기 개입 및 정신 건강 지원을 추가적으로 제공하는 핫라인, 문자와 채팅 서비스입니다.

모든 연령대

LA County Department of Mental Health ACCESS Warm Line

LA 카운티 거주민들을 정신 건강 서비스로 연결해 주는 지원 자료를 제공하고 있습니다

영어/스페인어로 상담: 1-800-854-7771

LA County Human Services Hotline

LA 카운티 전지역에 있는 의료 제공자를 의뢰해 주기 위한 지원 자료를 공유합니다

상담 전화: "211"로 전화하기 (24/7 영어, 스페인어, 다른 언어로 상담 가능)

CalHOPE Connect Warm Line

COVID-19와 관련된 지원이 필요할 수 있는 모든 캘리포니아 거주민에게 안전하고 안심할 수 있는 문화를 배려한 정서적 지원을 제공하는 CA 자원입니다

상담 전화: 833-317-5200 (24/7 영어 | 스페인어로 상담)

웹사이트: <https://www.211la.org/>

National Alliance on Mental Illness

정신 질환을 앓고 있는 사람들을 위한 서비스 지원을 제공하고 지원 자료를 공유합니다

상담 전화: 800-950-NAMI[6264] (월요일-금요일, 7 am - 7 pm PST 영어로 상담만 가능)

문자 상담: NAMI to 741-741 (24/7 영어로 상담만 가능)

채팅 서비스: <https://nami.org/help> (영어로 상담만 가능)

National Disaster Distress Helpline

자연재해 및 인위적 재해 발생에 따른 위기 지원 상담 (COVID-19 포함)을 제공하고 있습니다

상담 전화: 800-985-5990 (24/7 영어로 상담 | 24/7 스페인어로 상담)

Veterans Crisis Line

군에 복무한 경험이 있는 모든 사람을 위한 위기 지원 서비스입니다

영어 상담: 1-800-273-8255로 전화한 후, 1번을 누르거나 838255로 문자 전송하기

웹사이트/채팅 서비스: <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>

어린이, 청소년과 가족을 위한 지원

California Youth Crisis Line

캘리포니아에 거주하는 청소년 및 가족을 위한 위기 지원 상담과 지원 자료를 제공합니다

영어 상담: 전화 또는 문자로 상담 가능 + 1-800-843-5200

웹사이트: <http://calyouth.org/cycl/>

Teen Line, a program of Didi Hirsch

청소년과 십대를 위해 운영되는 위기 지원 핫라인입니다

상담 전화: 310-855-4673 (6 -10 pm PST 영어로 상담만 가능)

문자로 상담: 문자 "TEEN"를 839863로 전송하기 (6 - 9pm PST 영어로 상담만 가능)

The Trevor Project

성소수자 청소년과 친구들을 위한 위기 지원을 제공합니다

상담 전화: 1-866-488-7386 (24/7 영어로 상담만 가능)

문자 상담: 문자 "START"를 678-678로 전송하기 (24/7 영어로 상담만 가능)

채팅 서비스: thetrevorproject.org/get-help (24/7 영어로 상담만 가능)

자살 예방 조언 및 자원을 보려면 스캔하세요





정신건강과 자살 예방을 위한 지원 자원 (개인과 그룹 지원)

그룹 또는 고유한 정체성을 가진 개인을 위한 추가적인 지원 자료도 사용할 수 있습니다. 일부 자원은 지원 상담 또는 채팅 서비스를 제공하고 있으며 그 외에도 의뢰 또는 온라인 소통의 공간을 제공하고 있습니다.

문화 그룹과 문화 정체성을 위한 지역사회 자원

Asian Pacific Counseling and Treatment Centers

이민자와 난민을 포함한 아시아 태평양 지역의 고유한 요구사항에 맞춰 서비스를 제공하는 남가주 정신건강 지원 센터입니다

상담 전화: 213-252-2100 (아시아 언어로 서비스를 제공, 스페인어 및 영어로 상담 가능)

웹사이트: <https://www.apctc.org/>

Didi Hirsch Suicide Prevention Center

자살을 시도했거나 소중한 사람들을 자살로 떠나보낸 사람들을 위한 지원 센터입니다

상담 전화: (888) 807-7250

웹사이트: <https://didiirsch.org/services/suicide-prevention/>

LA County Department of Mental Health Older Adult Services

고령자(60세 이상)를 위한 프로그램 및 서비스를 제공합니다

LA 카운티 고령자 확대 핫라인: 877-477-3646

상담 전화: 213-351-7284

웹사이트: <https://dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults/>

National Alliance on Mental Illness - Resources for Specific Identities and Cultural Groups

문화 그룹, 지역사회 및 정체성을 위한 정신 건강 자료 제공합니다

웹사이트: <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>

- 아시아계 미국인 및 태평양 제도인 • 흑인/아프리카계 미국인
- 히스패닉/라틴계 • 원주민 • 성소수자 • 장애를 가진 사람

New Hope Grief Support Community

유가족과 자녀들이 서로 소통을 통한 지원을 제공하고 희망과 치유할 수 있도록 돕는 단체 및 가족 지원 프로그램입니다

상담 전화: 562-429-0075 (영어로만 상담 가능)

이메일: support@newhopegrief.org

웹사이트: <https://www.newhopegrief.org/>

Postpartum Support International

최근에 출산한 사람들을 위한 지원 자원을 제공하고 있습니다

영어 상담: 1-800-944-4773 (4PPD)로 전화한 후, "2"번을 누르거나 800-944-4773로 문자 전송하기

스페인어 상담: Marque 1-800-944-4773 (4PPD) y presione "1" o textee 971-203-7773

웹사이트: <https://www.postpartum.net/>

The Trevor Project 24/7 Suicide Hotline

25세 이하의 성소수자 청소년 및 지지자를 위한 위기 지원을 제공하고 있습니다

상담 전화: 1-866-488-7386 (영어로만 상담 가능)

문자 상담: 문자 "START"를 678-678로 전송 (영어로만 가능)

채팅 서비스: thetrevorproject.org/get-help (영어로만 상담 가능)

Suicide Prevention Lifeline

Native Americans and Alaskan Natives

미국 원주민 및 알래스카 원주민을 위한 문화 맞춤형 자원 및 의뢰 서비스를 제공하고 있습니다

웹사이트: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/native-americans/>

자살 예방 조언 및 자원을 보려면 스캔하세요





정신건강과 자살 예방 교육의 지원 자료 (개인과 그룹 지원)

아래의 자료는 정신건강에 대해 배울 수 있는 기회 및 소통하고 예방, 치유 및 웰빙에 관한 대화를 일상화하려는 활동에 참여할 수 있는 기회를 제공합니다

지역 및 주 정부 자원

Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project

학교 환경에서 자살 예방과 이와 관련된 교육자, 부모, 학생을 위한 지원 자료를 제공하고 있습니다

웹사이트: <https://preventsuicide.lacoe.edu/>

Why We Rise LA

LA 카운티 정신 건강국이 주도하는 프로젝트이며 예술, 연계, 지역사회 참여, 창의적 표현을 통해 웰빙과 치유를 장려하고 있습니다

웹사이트: <https://werise.la/>

이메일: info@werise.la

인스타그램: @werise_la

Los Angeles Suicide Prevention Network

로스앤젤레스에 기반을 둔 정신건강 전문의와 지지자들의 네트워크입니다.

웹사이트: <http://lasuicidepreventionnetwork.org/about-laspn/>

이메일: info@lasuicidepreventionnetwork.org

인스타그램/트위터: @lac_spn

“Never A Bother” Campaign

학교 환경에서 자살 예방과 관련된 교육자, 부모, 학생을 위한 지원 자료를 제공하고 있습니다

웹사이트: neverabother.org

인스타그램: @neverabother

틱톡: @neveraboth

자살 예방 조언 및 자료를 보려면 스캔하세요

