

# أنت لست وحدك!



## موارد مجانية لدعم الصحة النفسية:

#1

- خط مانيتوبا للوقاية من الانتحار والدعم - 24/7
- اتصل على 1-877-435-7170
- الدعم متاح بعدة لغات

#2

- KIDS HELP PHONE (هاتف مساعدة الأطفال) - 24/7
- اتصل على 1-800-668-6868
- أرسل رسالة نصية "CONNECT" إلى 686868
- للأطفال والمراهقين والشباب
- الدعم متاح بعدة لغات

#3

- SUICIDE CRISIS HELPLINE (خط أزمة الانتحار) - 24/7
- اتصل على 9-8-8
- الدعم متاح بعدة لغات
- أرسل رسالة نصية إلى 9-8-8
- الدعم متاح بالإنجليزية والفرنسية

#4

- NISA HELPLINE (خط مساعدة نيسا.ا)
- اتصل على 1-888-315-6472
- دعم يراعي الثقافات المختلفة للنساء والفتيات المسلمات
- الإنجليزية: يوميًا من 7 صباحًا إلى 11 مساءً
- الصومالية: الاثنين من 11 صباحًا إلى 3 مساءً
- الفرنسية: الثلاثاء من 11 صباحًا إلى 3 مساءً
- الأردنية: الأربعاء من 11 صباحًا إلى 3 مساءً
- العربية: الخميس من 11 صباحًا إلى 3 مساءً

#5

- S.U.C.C.E.S.S HELPLINE (S.U.C.C.E.S.S خط مساعدة.ا)
- اتصل على 1-888-721-0596
- تحويلة 1، الماندرين: يوميًا من 8 صباحًا إلى 8 مساءً
- تحويلة 2، الكانتونية: يوميًا من 8 صباحًا إلى 8 مساءً
- تحويلة 3، الكورية: من الاثنين إلى الجمعة 10 صباحًا - 6 مساءً / السبت - الأحد 8 صباحًا - 3 مساءً
- تحويلة 4، فارسي-داري: من الاثنين إلى الجمعة 10 صباحًا - 6 مساءً / السبت - الأحد 8 صباحًا - 3 مساءً
- تحويلة 5، الأوكرانية: من الاثنين إلى الجمعة 10 صباحًا - 6 مساءً / السبت - الأحد 8 صباحًا - 3 مساءً