

Ты не один!



БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

#1

ЛИНИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СУИЦИДА И ПОДДЕРЖКИ В МАНИТОБЕ - 24/7

- ЗВОНИТЕ 1-877-435-7170
- ПОДДЕРЖКА ДОСТУПНА НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ

#2

KIDS HELP PHONE (ТЕЛЕФОН ПОМОЩИ ДЕТЯМ) - 24/7

- ЗВОНИТЕ 1-800-668-6868
- ОТПРАВЬТЕ ТЕКСТ "CONNECT" НА НОМЕР 686868
- ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ
- ПОДДЕРЖКА ДОСТУПНА НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ

#3

SUICIDE CRISIS HELPLINE (ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ САМОУБИЙСТВ) -24/7

- ЗВОНИТЕ 9-8-8
- ПОДДЕРЖКА ДОСТУПНА НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ
- СМС 9-8-8
- ПОДДЕРЖКА ДОСТУПНА НА АНГЛИЙСКОМ И ФРАНЦУЗСКОМ ЯЗЫКАХ

#4

NISA HELPLINE (ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ NISA)

- ЗВОНИТЕ 1-888-315-6472
- ПОДДЕРЖКА С УЧЕТОМ КУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЛЯ МУСУЛЬМАНСКИХ ЖЕНЩИН И ДЕВОЧЕК
- **АНГЛИЙСКИЙ:** КАЖДЫЙ ДЕНЬ С 7:00 ДО 23:00
- **СОМАЛИ:** ПОНЕДЕЛЬНИК С 11:00 ДО 15:00
- **ФРАНЦУЗСКИЙ:** ВТОРНИК С 11:00 ДО 15:00
- **УРДУ:** СРЕДА С 11:00 ДО 15:00
- **АРАБСКИЙ:** ЧЕТВЕРГ С 11:00 ДО 15:00

#5

S.U.C.C.E.S.S HELPLINE (S.U.C.C.E.S.S ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ)

- ЗВОНИТЕ 1-888-721-0596
- ДОБАВОЧНЫЙ 1, КИТАЙСКИЙ: КАЖДЫЙ ДЕНЬ С 8:00 ДО 20:00
- ДОБАВОЧНЫЙ 2, КАНТОНСКИЙ: КАЖДЫЙ ДЕНЬ С 8:00 ДО 20:00
- ДОБАВОЧНЫЙ 3, КОРЕЙСКИЙ: ПН-ПТ С 10:00 ДО 18:00 /СБ-ВС С 8:00 ДО 15:00
- ДОБАВОЧНЫЙ 4, ПЕРСИДСКИЙ: ПН-ПТ С 10:00 ДО 18:00 /СБ-ВС С 8:00 ДО 15:00
- ДОБАВОЧНЫЙ 5, УКРАИНСКИЙ: ПН-ПТ С 10:00 ДО 18:00 /СБ-ВС С 8:00 ДО 15:00