

በይንኩም አይኮንኩምን!



ንደገፍ ጥዕና አእምሮ ዝኸውን ነጻ ጸጋታት :-

#1

መስመር ምክልካልን ደገፍን ነብሰ ቅትለት ማኒቶባ - 24/7

- ናብ 1-877-435-7170 ደውሉ።
- ድጋፍ ብዝተፈለለዩ ቋንቋታት ይርከብ።

#2

KIDS HELP PHONE (ናይ ህጻናት ሓገዝ ስልኪ) - 24/7

- ናብ 1-800-668-6868 ደውሉ።
- ናብ 686868 “CONNECT ” ኢልኩም ጽሓፉ
- ንህጻናት፡ መንእሰያትን መንእሰያት ዓበይትን ዝኸውን።
- ድጋፍ ብዝተፈለለዩ ቋንቋታት ይርከብ።

#3

SUICIDE CRISIS HELPLINE (ናይ ነብሰ ቅትለት ቅልውላው ሓገዝ መስመር) - 24/7

- ናብ 9-8-8 ደውሉ።
- ድጋፍ ብዝተፈለለዩ ቋንቋታት ይርከብ።
- ጽሑፍ ናብ 9-8-8 ስደዱ።
- ድጋፍ ብእንግሊዝኛን ፈረንሳይኛን ይርከብ።

#4

NISA HELPLINE (መስመር ሓገዝ NISA)

- ናብ 1-888-315-6472 ደውሉ።
- ባህሊ ኣብ ግምት ዘእተወ ደገፍ ንሙስሊም ደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን
- እንግሊዝ: መዓልታዊ ካብ ሰዓት 7 ናይ ንግሆ - 11 ድሕሪ ቀትሪ
- ሶማልያ: ሰኑይ ካብ ሰዓት 11 ናይ ንግሆ - 3 ድሕሪ ቀትሪ
- ፈረንሳይ: ሰሉስ ካብ ሰዓት 11 ናይ ንግሆ - 3 ድሕሪ ቀትሪ
- ኡርዱ: ረቡዕ ካብ ሰዓት 11 ናይ ንግሆ - 3 ድሕሪ ቀትሪ
- ዓረብ: ሓሙስ ካብ ሰዓት 11 ናይ ንግሆ - 3 ድሕሪ ቀትሪ

#5

S.U.C.C.E.S.S HELPLINE (S.U.C.C.E.S.S ናይ ሓገዝ መስመር)

- ናብ 1-888-721-0596 ደውሉ።
- EXT. 1, ማንደሪን: መዓልታዊ ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ - 8 ድሕሪ ቀትሪ
- EXT. 2, ካንቶኒን: መዓልታዊ ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ - 8 ድሕሪ ቀትሪ
- EXT.3, ኮርያ: ካብ ሰኑይ - ዓርቢ ካብ ሰዓት 10 ናይ ንግሆ - 6 ድሕሪ ቀትሪ / ቀዳም-ሰንበት ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ-3 ድሕሪ ቀትሪ
- EXT.4, ፋርሲ-ዳሪ: ካብ ሰኑይ - ዓርቢ ካብ ሰዓት 10 ናይ ንግሆ-6 ድሕሪ ቀትሪ / ቀዳም-ሰንበት ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ - 3 ድሕሪ ቀትሪ
- EXT.5, ዩክሬን: ካብ ሰኑይ-ዓርቢ ካብ ሰዓት 10 ናይ ንግሆ - 6 ድሕሪ ቀትሪ / ቀዳም-ሰንበት ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ - 3 ድሕሪ ቀትሪ