

Ти не один!



БЕЗКОШТОВНІ РЕСУРСИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я:

#1

ЛІНІЯ ДОПОМОГИ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ САМОГУБСТВ У МАНІТОБІ 24/7

- ТЕЛЕФОНУЙТЕ 1-877-435-7170
- ПІДТРИМКА ДОСТУПНА РІЗНИМИ МОВАМИ

#2

KIDS HELP PHONE (ЛІНІЯ ДОПОМОГИ ДІТЯМ) - 24/7

- ТЕЛЕФОНУЙТЕ 1-800-668-6868
- НАДІШЛІТЬ СЛОВО "CONNECT" НА НОМЕР 686868
- ДЛЯ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ
- ПІДТРИМКА ДОСТУПНА РІЗНИМИ МОВАМИ

#3

SUICIDE CRISIS HELPLINE (ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДОПОМОГИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ САМОГУБСТВОМ) - 24/7

- ТЕЛЕФОН 9-8-8
- ПІДТРИМКА ДОСТУПНА РІЗНИМИ МОВАМИ
- ТЕКСТ 9-8-8
- ПІДТРИМКА НАДАЄТЬСЯ АНГЛІЙСЬКОЮ ТА ФРАНЦУЗЬКОЮ

#4

NISA HELPLINE (NISA ТЕЛЕФОН ДОВІРИ)

- ТЕЛЕФОНУЙТЕ 1-888-315-6472
- КУЛЬТУРНО ЧУТЛИВА ПІДТРИМКА ДЛЯ МУСУЛЬМАНСЬКИХ ЖІНОК ТА ДІВЧАТ
- **АНГЛІЙСЬКА:** ЩОДНЯ З 7:00 ДО 23:00
- **СОМАЛІЙСЬКА:** ПОНЕДІЛОК З 11:00 ДО 15:00
- **ФРАНЦУЗЬКА:** ВІВТОРОК З 11:00 ДО 15:00
- **УРДУ:** СЕРЕДА З 11:00 ДО 15:00
- **АРАБСЬКА:** ЧЕТВЕРГ З 11:00 ДО 15:00

#5

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

- ТЕЛЕФОНУЙТЕ 1-888-721-0596
- ДОД.1, МАНДАРИНСЬКА: ЩОДНЯ З 8:00 ДО 20:00
- ДОД.2, КАНТОНСЬКА: ЩОДНЯ З 8:00 ДО 20:00
- ДОД.3, КОРЕЙСЬКА: ПН-ПТ З 10:00 ДО 18:00 /СБ-НД З 8:00 ДО 15:00
- ДОД.4, ФАРСІ-ДАРСІ: ПН-ПТ З 10:00 ДО 18:00 /СБ-НД З 8:00 ДО 15:00
- ДОД.5, УКРАЇНСЬКА: ПН-ПТ З 10:00 ДО 18:00 /СБ-НД З 8:00 ДО 15:00