



## 24/7 Mga Hotline sa Pagpigil sa Pagpapakamatay

Mayroong mga mapagkukunan ng impormasyon/tulong sa mga may karanasang propesyonal na handang makinig, sagutin ang mga tanong na may kaugnayan sa pagpapakamatay o pananakit sa sarili, o iugnay sa mga serbisyo ng suporta sa kalusugan ng isip.

### 988 Lifeline sa Pagpipigil sa Pagpapakamatay at Krisis

*Pambansang Mapagkukunan ng Impormasyon/Tulong para tulungan ang sinumang nasa krisis sa pagpapakamatay o emosyonal na pagkabalisa sa pamamagitan ng komprehensibong online na mapagkukunan ng impormasyon o/tulong o lifeline na suporta*

**Ingles:** Tawagan o itext ang 9-8-8

**Espanyol:** Marque 9-8-8 y luego presione "2" o textee "AYUDA" a 9-8-8

**LGBTQ+ Kabataang wala pang 25:** Tawagan ang 9-8-8 at pindutin ang "3" o itext ang "PRIDE" sa 9-8-8

**Mga Beterano:** Tawagan ang 9-8-8 at pindutin ang "1" o i-text ang 838-255

**Bingi at/o Hirap Makarinig:** [988lifeline.org/help-yourself/for-deaf-hard-of-hearing/](https://988lifeline.org/help-yourself/for-deaf-hard-of-hearing/)

**Website/Chat:** [988lifeline.org](https://988lifeline.org)

### 24/7 Linya sa Krisis sa Text

*Suporta sa kalusugan ng isip at interbensyon sa krisis na base sa text*

**English:** I-text ang "HOME" sa 741741 o i-text "443-787-7678" sa WhatsApp

**Spanish:** Textee "AYUDA" to 741741 o textee "442-AYUDAME" en WhatsApp

**Bingi at/o Hirap Makarinig:** I-text ang "HEARME" sa 839863

**Website/Chat:** <https://www.crisistextline.org/>

### Ang Projektong Trevor

*Suporta sa krisis para sa LGBTQ+ kabataan at kaalyado na walang pang edad 25*

**Ingles:** Tawagan ang 1-866-488-7386 o i-text "START" sa 678-678

**Website/Chat:** [thetrevorproject.org/get-help](https://thetrevorproject.org/get-help)

**liskan para sa mas marami pang mga mungkahi sa pagpigil sa pagpapakamatay at mga mapagkukunan ng impormasyon/tulong**





## Mga Hotline/Warmlines para sa Suporta sa Kalusugang Pangkaisipan

Ang mga mapagkukunan ng impormasyon/tulong sa ibaba ay karagdagang mga serbisyo sa telepono, textat chat na nagbibigay ng interbensyon sa krisis at suporta sa kalusugan ng isip sa mga indibidwal na naghahanap ng suporta o para sa mga nag-aalala na mahal sa buhay.

### Para sa Lahat ng Edad

#### ACCESS Warm Line ng Kagawaran ng Kalusugan ng Isip ng LA County

Mapagkukunan ng impormasyon/tulong para ikonekta ang mga residente ng LA County sa mga serbisyo sa kalusugan ng isip

**Ingles/Espanyol:** 1-800-854-7771

#### Hotline ng mga Serbisyo sa Tao ng LA County

Pagbabahagi ng mapagkukunan ng impormasyon/tulong at reperal sa mga nagkakaloob sa buong LA County

**Telepono:** Idayal ang "211" (24/7 Ingles, Espanyol at Karagdagang mga Wika)

#### Warm Line na Koneksyon sa CalHOPE

Mapagkukunan ng impormasyon/tulong sa CA na nag-aalok ngligtas, matiwasay, at sensitibo sa kultura na emosyonal na suporta para sa lahat ng taga-California na maaaring mangailangan ng suporta na may kaugnayan sa COVID-19

**Telepono:** 833-317-5200 (24/7 Ingles | Espanyol)

**Website:** <https://www.211la.org/>

#### Pambansang Alyansa para sa Sakit sa Isip

Mga serbisyo ng suporta at pagbabahagi ng mapagkukunan ng impormasyon/tulong para sa mga may sakit sa isip

**Telepono:** 800-950-NAMI[6264] (Lunes hanggang Biyernes, 7 ng umaga - 7 ng gabi PST Ingles Lamang)

**I-Text:** NAMI sa 741-741 (24/7 Ingles Lamang)

**Chat:** <https://nami.org/help> (Ingles Lamang)

#### Pambansang Linya ng Tulong sa Pagkabalisa sa Kalamidad

Pagpapayo sa krisis kasunod ng mgakalamidad, sa parehong pisikal at gawa ng tao (kabilang ang COVID-19)

**Telepono:** 800-985-5990 (24/7 Ingles | 24/7 Espanyol)

#### Linya ng Krisis ng mga Beterano

Suporta sa krisis para sa sinumang nagsilbi sa anumang militar/sandatahang lakas

**Ingles:** Tawagan ang 1-800-273-8255 at Pindutin ang 1 o i-text ang 838255

**Website/Chat:** <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>

### Para sa mga Bata, Kabataan at Pamilya

#### Linya ng Krisis para sa Kabataan ng California

Pagpapayo sa Krisis at pagbabahagi ng mapagkukunan ng impormasyon/tulong para sa mga kabataan at pamilya sa California

**Ingles:** Tawagan o i-text ang 1-800-843-5200

**Website:** <http://calyouth.org/cycl/>

#### Linya para sa Tinedyer, programa ng Didi Hirsch

Hotline ng Krisis na pinatatakbo ng mga tinedyer para sa mga tinedyer

**Telepono:** 310-855-4673 (6 to 10 pm PST Ingles Lamang)

**Text:** "TEEN" sa 839863 (6 to 9pm PST Ingles Lamang)

#### Ang Proyektong Trevor

Suporta sa krisis para sa LGBTQ+ kabataan at kaalyado

**Telepono:** 1-866-488-7386 (24/7 Ingles Lamang)

**Text:** "START" sa 678-678 (24/7 Ingles Lamang)

**Chat:** [thetrevorproject.org/get-help](http://thetrevorproject.org/get-help) (24/7 Ingles Lamang)

Iskan para sa mas marami pang mga mungkahi sa pagpigil sa pagpapakamatay at mga mapagkukunan ng impormasyon/tulong





## Mga Mapagkukunan ng Impormasyon/Tulong para sa Kalusugan ng Isip at Pagpigil sa Pagpapakamatay (para sa mga indibidwal at grupo)

Ang karagdagang mgamapagkukunan ng suporta ay magagamit para sa mga grupo o para sa mga indibidwal na may natatanging pagkakakilanlan. Ang ilang mgamapagkukunan ng impormasyon/tulong ay nag-aalok ng suporta sa telepono o chat habang ang iba ay nag-aalok ng mga reperal o online na espasyo para sa pakikipag-ugnayan

## Mga Mapagkukunan ng Impormasyon/Tulong sa Komunidad para sa mga Partikular na Pagkakakilanlan o Grupo ng Kultura

### Mga Sentro ng Pagpapayo atPaggamot sa Asya Pasipiko

Sentro ng kalusugan sa isip sa Timog California na magagamit para matugunan ang mga natatanging pangangailangan ng mga indibidwal ng Asyano Pasipiko, kabilang ang mga imigrante at tumakas sa kanilang bansan (refugee)

**Telepono:** 213-252-2100 (Mayroong mga serbisyo sa mga Wikang Asyano, Espanyol, at ingles)

**Website:** <https://www.apctc.org/>

### Sentro ng Pagpigil sa Pagpapakamatay ng Didi Hirsch

Sentro ng suporta para sa mga taong nagtangkang magpakamatay o iniwan ng mahal sa buhay dahil sa pagpapakamatay

**Telepono:** (888) 807-7250

**Website:** <https://didihirsch.org/services/suicide-prevention/>

### Kagawaran ng Kalusugan ng Isip ng LA County Mga Serbisyo para sa Mas Matatanda

Mga pOrograma at serbisyonang idinesenyo para sa mga mas matatanda (edad 60+)

**Hotline ng Pang-aabuso sa Matatanda sa LA County:** 877-477-3646

**Telepono:** 213-351-7284

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

### Pambansang Alyansa para sa Sakit sa Isip - Mga Mapagkukunan ng Impormasyon/Tulong para sa mga Ispesipikong Pagkakakilanlan at Grupo ng Kultura

Mga mapagkukunan ng impormasyon/tulong sa kalusugan ng isip na magagamit ng mga pang-kulturang grupo, komunidad, at pagkakakilanlan

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

- Asyanong-Amerikano at taga-Issla ngPasipiko
- Itim/Afrikangong Amerikano
- Espanyol/Latinx
- Mga Katutubo
- LGBTQI
- Mga Taong may Kapansanan

### Bagong Pag-asa ng Suporta sa Komunidad sa Pagdadalamhati

Suporta sa mga grupo at programa sa pamilya para tumulong sa nagdadalamhating mga bata at pamilya para makakita ng pag-asa at paghilom sa pamamagitan ng koneksyon at suporta

**Telepono:** 562-429-0075 (Ingles Lamang)

**Email:** [support@newhopegrief.org](mailto:support@newhopegrief.org)

**Website:** <https://www.newhopegrief.org/>

### Internasyonal na Suporta Pagkatapos Manganak

Nagbibigay ng mga mapagkukunan ng suporta sa mga kamakailang indibidwal na nanganak

**Ingles:** Tawagan ang 1-800-944-4773 (4PPD) at pindutin ang "2" o i-text ang 800-944-4773

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

**Website:** <https://www.postpartum.net/>

### Ang Proyektong Trevor na 24/7 na Hotline para sa Nagpapakamatay

Suporta sa krisis para sa LGBTQ+ kabataan at kaalyado na wala pang 25 taong gulang

**Telepono:** 1-866-488-7386 (Ingles Lamang)

**Text:** "START" sa 678-678 (Ingles Lamang)

**Chat:** [thetrevorproject.org/get-help](http://thetrevorproject.org/get-help) (English Only)

### Lifeline sa Pagpigil sa Pagpapakamatay Mga katutubong Amerikano at mga taga-Alaska

Mga espesipikong mapagkukunan ng impormasyon/tulong at reperal sa kultura para sa mga Katutubong Amerikano at taga-Alaska

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

Iiskan para sa mas marami pang mga mungkahi sa pagpigil sa pagpapakamatay at mga mapagkukunan ng impormasyon/tulong



# PAGPIGIL SA PAGPAPAKAMATAY



# KUMUHA NG SUPORTA

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon/Tulong sa Pag-aaral para sa Kalusugan ng Isip at Pagpigil sa Pagpapakamatay (para sa mga indibidwal at grupo)

Ang mga mapagkukunan ng impormasyon/tulong sa ibaba ay nagbibigay ng mga pagkakataon para matuto nang higit pa tungkol sa kalusugan ng isip, at upang makipag-ugnayan at makilahok sa kilusan para gawing normal ang mga pag-uusap tungkol sa pagpigil, paghilom, at kapakanan.

## Mapagkukunan ng Impormasyon/Tulong sa Lokal at Estado

### Proyekto ng Los Angeles County para sa Pagpigil ng Pagpapakamatay ng Kabataan

Mga mapagkukunan ng impormasyon/tulong para sa mga nagtuturo, magulang, at mag-aaral na kaugnay ng pagpigil sa pagpapakamatay sa kapaligiran ng paaralan.

**Website:** <https://preventsuicide.lacoe.edu/>

### Bakit Tayo Bumabangyon LA (Why We Rise LA)

Proyektong pinamumunuan ng Kagawaran ng Kalusugan ng Kaisipan ng LA County para hikayatin ang kapakanan at pagpapagaling sa pamamagitan ng sining, pakikipag-ugnayan, pakikilahok sa komunidad at malikhaing pagpapahayag.

**Website:** <https://werise.la/>

**Email:** [info@werise.la](mailto:info@werise.la)

**Instagram:** @werise\_la

### Samahan ng Pagpigil sa Pagpapakamatay ng Los Angeles

Samahan ng mga propesyonal at mga tagapagtaguyod sa kalusugan ng kaisipan na nakabase sa Los Angeles

**Website:** <http://lasuicidepreventionnetwork.org/about-laspn/>

**Email:** [info@lasuicidepreventionnetwork.org](mailto:info@lasuicidepreventionnetwork.org)

**Instagram/Twitter:** @lac\_spn

### “Hindi Kailanman Istorbo (Never A Bother)” na Kampanya

Estratehiya na idinisenyo ng kabataan para mapigilan ang pagpapakamatay sa mga tinedyer at kabataan sa California sa pamamagitan ng pagbawas ng pananakit sa sarili, habang hinihikayat ang mga kaibigan na kilalanin ang kapangyarihan nilang suportahan ang isang tao na nasa krisis

**Website:** [neverabother.org](http://neverabother.org)

**Instagram:** @neverabother

**Tiktok:** @neveraboth

Iskan para sa mas marami pang mga mungkahi sa pagpigil sa pagpapakamatay at mga mapagkukunan ng impormasyon/tulong

