

ተስፋ አለ እርስዎ እና እርስዎ የሚያውቁት ሰው ከአእምሮ ጤና ችግር ጋር እየታገለ ያለ ከሆነ፣ እርዳታው የስልክ ጥሪ፣ አጭር የስልክ መልዕክት ወይም በአንላይን ንግግር (ቻት) ማድረግ ነው። እባክዎ ይድረሱ፣ ይህ ምንጭ በችግሩ ውስጥ ያሉትን መርዳት ይችላል።

ችግር ምንጮች

98 እራስን ማጥፋት እና የህይወት መስመር ችግሮች

988 ለማንኛውም የስሜት አለመረጋጋት ይረዳል የሰለጠኑ የችግር አማካሪዎች እርስዎን ለ24 ሰዓት ለ7 ቀን ይጠብቅዎታል እርዳታው ነፃ እና ሚስጥርዎችን የሚጠብቅ ነው

ደውሉ

ወደ 988 ሲደውሉ እነኚህ አማራጮችን ያገኛሉ

- ልምድ ያለው አማራጭ 1
- እስፓኒሽ አማራጭ 2
- ምርጫ የሌለው - ከአካባቢ የጥሪ ማዕከል ጋር የሚያገናኝ

ምርጫዎችን ከመረጡ በኋላ፣ ወደ ማዕከሉ በመተላለፍ ላይ እያለ አንስተኛ እረፍት (ፖስ) ይኖራል ከፈለጉ ቋንቋ የሚተረጎምልዎትን መጠየቅ ይችላሉ

አጭር መልዕክት

- ወደ 988 እርዳታ <help> ብለው ይጻፉ
- ወደ 988 እርዳታ (AYUDA) ብለው ይጻፉ (እስፓኒሽ)

አን ላይን ንግግር (ቻት)

- በቻት [988 life line.org](http://988.life.line.org) ቻት ያድርጉ
- ቻት የሚለውን ተጨቅ እና የሚለውን ASL ተጨቅ
- በእስፓኒሽ 988lineheadevida.org

ዌብ ሳይት

የበለጠ ለመረዳት 988 life line.org ን ይጎብኙ

ለ ASL እርዳታ መስማት የማይችል፣ ለመስማት የሚቸገር፣ የመስማት ችሎታውን ያጣ፣

በእስፓኒሽን በ988988 life line.org ቻት ያድ

ብሄራዊ የአጭር መልዕክት መስመር

<Home>ne ወደ 741741 ይጻፉ እንዲሁም ወደ crisistextline.org click በማድረግ ልትገናኙን እንዲሁም በዋትሳፕ ልትጻፉን ትችላላችሁ ለእስፓኒሽ crisistextline.org click በማድረግ ልትገናኙን እንዲሁም በዋትሳፕ ልትጻፉን ትችላላችሁ ለአሜሪካዊ native የሚል አጭር ፅሁፍ 741741 ላይ ይጻፉ

አሁኑኑ ወደ 911 ይደውሉ

እርስዎ ወይም አንድ ሌላ ሰው በድንገተኛ ችግር ወስጥ ከሆናችሁ ወደ 911 ይደውሉ

- ተረጋግተው ይቆዩ
- እንግሊዝኛ ተናጋሪ ላልሆኑ፣ ስልክ ያነሱትን ሰው የእርስዎን ቋንቋ የሚናገር ሰው እንዲያገናኝዎት ይጠይቁ
- ይህ የአእምሮ ጤና ድንገተኛ ችግር እንደሆነ ይግለጹላቸው
- ተንቀሳቃሽ የእርዳታ ሰራተኞችን እንዲገናኙሁ ጠይቁ
- እንዲሁም የአደጋ ስጋት ቁጥጥር ወይም የአእምሮ ጤና የመጀመሪያ እርዳታ የሰለጠነ ሰው እንዲያገናኙሁ መጠየቅም ትችላላችሁ

ተንቀሳቃሽ የአደጋ ምላሽ ግብረ ኃይል

በሚኒሶታ በየ አጥቢያው እና በየአካባቢው የሰለጠኑ የአደጋ ስጋት ሰራተኞች ቡድን ያሉ ሲሆን 24/7

ልትደውሉ ትችላላችሁ፣ በቀጥታ ልትደውሉላቸው ትችላላ

ይህ ቡድን

- መጥቶ ሊጎበኝዎ
- ችግሮችን በመፍታት ሊረዳዎ
- ከሚያስፈልግዎት አገልግሎት ጋር ሊያገናኝዎ
- በ911 ወይም 988 ከአካባቢዎት ቡድን ጋር ሊያገናኝዎት ይችላሉ

ባር ኮዱን እስካን በማድረግ



- የአካባቢዎችን የአደጋ ስጋት ሰራተኞች ቡድን ስልጅ ቁጥርን ማግኘት ይችላሉ።
- ስልቁ ቁጥሩን በስልክ መያዝ ወይም በሌላ ነገር ሴቭ ያድርጉት

ከጦር ተመላሽ ወይም የወታደር ችግር መስመር

ለከጦር ተመላሾች ችግር እና የአእምሮ ጤና እክል ላይ የሚያተኩር ለጦር ተመላሾች እና ከወታደራዊ ኃይል ጋር ግንኙነት ያላቸው ቤተሰቦች

- ወደ 988 ይደውሉ አማራጭ 1
- ወደ 838255 አጭር መልዕክት ይጻፉ
- veteranscrisisline.net ቻት ያደርጉ
- እስፓኒሽ veteranscrisisline.net

ALGBTQ ወቅቶች የትሬንስ ፕሮጀክት የችግር

ፈቺ አማካኝ 24/7 አሉ

- በ1-877-656-8860 ላይ ይደውሉ
- በ 678678 ላይ start ብለው ይጻፉ
- በthetrevorproject.org ላይ ቻት ያድርጉ Get Help ላይ ክሊክ ያድርጉ

ችግር አልባ ምንጮች

ቪትስ 4 ዋርዮርስ

ተግዳሮቱ ወደ ችግር ለመከሰቱ በፊት እርዳታ

- ወደ 1-855-838-8255 ይደውሉ
- nvets4warriors.com ላይ ቻት ያድርጉ

የትራንስ (ፆታ ለቀየሩ) ሕይወት መስመር

ለትራንስ(ፆታ ለቀየሩ) ማህበረሰቦች ከሰኞ እስከ አርብ ከ12 እስ 8 ሰዓት

- በ1-877-565-8860 ላይ ይደውሉ

ለጠንካራ ልቦች አገርኛ የርዳታ መስመር

ነፃ እና ሚስጥሩ የተጠበቀ የአካባቢ እና ፆታዊ ጥቃት መስመር 24/7 ክፍት ነው። ባህላቸውን ያገናዘበ ለነባር አሜሪካውያን እና ለአላስካ ዜጎች

- ወደ 1-884-762-8483 (844-7 ነባር)
- nstrongheartshelpline.org

የሚኒሶታ የእርሻ ቦታ እና ገጠር መርጃ መስመር

24/7 የሰለጠኑ ችግር ፈቺ አማካሪዎች ይገኛሉ ለገጠር የሚኒሶታ ነዋሪዎች፣ ለጭንቀታቸው፣ ለውጥረት እና ድብርታቸው፣ ለግብርና ስራቸው፣ ለፋይናንስ ወይም የህግ እርዳታ

- ወደ 1-833-600-2670 ይደውሉ
- ወደ 898211 <farm stress> ብለው አጭር መልዕክት
- Mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress
- በራሪ ፅሁፎች በእስፓኒሽ፣ በሞንግ እና በሶማሊኛ በዌብ ሳይት

የሚኒሶታ የእርሻ ቦታ እና ገጠር መርጃ መስመር

ለገበሬዎች እና ለቤተሰቦቻቸው

- Mኒካ ማኮንኪ 218-280-7785
- ተራሻሩተርፎርድ- በግል 507-514-7057
- ጄኒፈር ጎፉን 218-820-6626

ናሚ ሚኒሶታ የእርዳታ መስመር

አጣዳፊ ልሆኑ የአእምሮ ጤና እክሎች መረጃ የእርዳታ መስመር በስራ ሰዓት

ከትምህርት፣ መደብ፣ የእርዳታ ቡድን እና ሌሎች

- በ1-888-626-4435 ላይ ደውሉ እና መልዕክት ይተው
- fnamihelp@namimn.org ኢሜል
- www.namimn.org ይጎብኙ
- [ሰፓኒሽ .org/support/en-espanol-apoyo/#](http://ሰፓኒሽ.org/support/en-espanol-apoyo/#)
- በእስፓኒሽ ክላስ አለ

የሚኒሶታ ጤና መስመር

ሚኒሶታ ጤና መስመር

በአቻ የትብብር ልዩ ባለሙያዎች 7 ቀን ክፍት ከ9 ሰዓት እስከ 9 ሰዓት

- በ1-855-927-6546 ላይ ይደውሉ
- በ85511 ላይ support ብለው ይጻፉ
- nmentalhealthmn.org ቻት ያድርጉ

መልካምነት

በአቻ የትብብር ልዩ ባለሙያዎች 7 ቀን ክፍት ከ5 ሰዓት እስከ 9 ሰዓት

- በ 1-844-739-6369 ላይ ይደውሉ

ፈጣን ትራክር ከሚታ የአእምሮ ጤና ማዕከል ጋር የሚገናኝ

ተደራሽ ዳታ ቤዝ ለአእምሮ ጤና እና ተያያዥ እክሎች በቤትዎ አቅርቧል

- ፈጣን መክፈቻ ይፈልጉ
- በሆሚ፣ በሆሞንግ፣ በሶማሊኛ እና በእስፓኒሽ ቦታ የሚጠቁሙ
- Fasttrackermn.org ን ይጎብኙ

ብሄራዊ አባቢያው ጥቃት መስመር

24/7 ነፃ እና ሚስጥር ጠባቂ መስመር ነው ተበዳዮችን መርዳት እና ክብካቤ ማድረግ

- 1-800-799-7233 ይደውሉ
- በሆሚ፣ በሆሞንግ፣ በሶማሊኛ እና በእስፓኒሽ ይተረጎማል
- 88788 ላይ start ብለው ይጻፉ
- እስፓኒሽ በይነመረብ Espanol.thehotline.org

ብሄራዊ ፆታዊ ጥበቃ መስመር

24/7 ነፃ፣ እና ሚስጥርን ጠባቂ መስመር፣ እርዳታ የሚሰጥ፣ መረጃ፣ ምንጭ እና የመላክ አገልግሎት

- 1-800-656-4673 ላይ ይደውሉ
- rainn.org ላይ
- በእስፓኒሽ Rain.org/es ቻት

ብሄራዊ የእናቶች የአእምሮ ጤና መስመር

24/7 ነፃ እና ሚስጥር ጠባቂ መስመር ለእርጉዝ ሴቶች እና አዲስ እናቶች

- 1-833-852-6262 ወይም 1-833-TLC-MAMA ደውሉ
- ሁምግ፣ አጅባውመ ሶማሊኛ እስፓኒሽ ትርጉም አለ

የተቀናጀ መስመር

አካባቢያዊ የአእምሮ ጤና እና ሰብአዊ ግልጋሎት

- 211 ወይም 1-800-543-7709 ደውሉ
- ኔኑ በእንግሊዝኛ፣ እስፓኒሽና ሞንግ ደውሉ
- ዚፕ ኮድ ወደ 898-211 ይጻፉ
- 211unitedway.org/about-211 ይጎብኙ
- ድረገፅ በሆንግ፣ ሩሲያ፣ ሶማሊኛ እና እስፓኒሽ