



ਸਹਾਇਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ



ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਲਾਈਫਲਾਈਨ



1.800.273.TALK (8255)

ਸੰਕਟ ਟੈਕਸਟ ਲਾਈਨ

ਟੈਕਸਟ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ



741741

ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ
ਟੈਕਸਟ ਮੁਫਤ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਾਰਮਲਾਈਨ

1.855.845.7415 ਉਪਲਬਧ



24/7 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਲਈ

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰੋਤ

ਸੰਕਟ

ਟੈਕਸਟ 1.800.334.6622 /



530.891.2810 ਵਾਰਮਲਾਈਨ

(ਗੈਰ-ਸੰਕਟ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ

1.855.582.5554)

ਚਾਈਲਡ ਸ਼ੈਸ਼ਣ ਹਾਟਲਾਈਨ



1.800.344.6000 (24/7) ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ

ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਣਦੇਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਹਾਟਲਾਈਨ



1.800.799.7233

ਟੈਕਸਟ LOVEIS to 22522

ਕਿਸੇਰ ਡੇਟਿੰਗ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਸਰੋਤ

My3 ਐਪ



ਆਪਣੇ ਨੌਰਵਰਕ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ my3app.org ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
ਦਿਓ

ਪੀਅਰ ਟੂ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ

<http://www.buttecounty.net/Portals/5/Disaster%20Resources/peersupportonline.pdf?ver=2020-04-22-102240-093>



ਟਰੈਂਸਗੈਂਡਰ ਲਾਈਲਾਈਨ (LGBTQ+)

1.866.488.7386

ਟੈਕਸਟ START to 678678

<https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/>

