



如果您感到

孤独

迷茫

被情绪淹没

我们能伸出援手。

免费且保密的心理健康支持

当您有自杀念头、心理健康危机、药物成瘾或任何情绪困扰时，988 生命线经过训练的咨询师能提供免费且保密的支持。

如果您或您身边所爱的人需要帮助，请以电话、发短信或实时聊天来联系 988。不管什么时候，在什么地方。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

doh.wa.gov/988/zh-hans