

حياتي كلاجئ صعبة.
الأحوال لا تتحسن مهما
كان الجهد الذي أبذله . إنَّ
روحي المعنوية أخذت
بالتلاشي ببطئ وبدأت
أفقد الأمل.



إذا كان لاجئاً من معارفك يشعر

باليأس أو بعدم القيمة أو بالوحدة

مد له يد
المساعدة.

لعلك تترك
لديه أثراً
ملموساً

وربما
تنقذ حياته.



إذا كان أحد معارفك يعاني من محنة نفسية أو أزمة تدفعه إلى الانتحار،
اتصل بخط الإنقاذ الوطني لمنع الانتحار، الذي يتوفر ٢٤ ساعة في اليوم و٧ أيام في الأسبوع.

1-800-273-8255

يوصى أن يتصل اللاجئون الذين لا يتكلمون الإنجليزية
بخط الإنقاذ بمساعدة مترجم لغوي مدرب

لمزيد من المعلومات عن منع اللاجئين من الانتحار، تفضل بزيارة الموقع:

www.refugeehealthta.org/suicideprevention