

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

# بالياس 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](http://www.refugeehealthta.org/suicideprevention)