

شما تنها نیستید. کمک موجود است.

حمایت مشوره ای و تداوی کلینیکی
خدمات جامعه کاتولیک (SSC ی). (801) 977-9119
ccsutah.org



خط ملی اضطرار خودکشی و بحران 889
حمایت رایگان و محرمانه از کارمندان آموزش دیده در زمینه بحران. 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته در دسترس است. اگر با احساسات چالش برانگیز دست و پنجه نرم می کنید یا نگران شخص دیگری هستید، با 889 تماس بگیرید.
utah.gov.988



خط تلفن ملی برای مادران حامله و کسانی که به تازه گی مادر شده اند
کمک رایگان و محرمانه برای مادران جدید. 24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته در دسترس است. مشاوران آموزش دیده در حوزه صحت مادران. (833) 852-6262
mchb.hrsa.gov/programs-impact/national-maternal-mental-health-hotline



تداوی و بهبود برای بازماندگان خشونت
مرکز THRIVE برای بازماندگان شکنجه. Medicaid را می پذیرد. (801) 363-4596
thrivesot.org/resettlement-and-medical-screening-referral



مشوره و حمایت هم تایان برای پناهندگان
پروگرام خدمات صحت پناهندگان USCRI. خدمات رایگان. (800) 615-6514
refugees.org/behavioral-health-support-program



برای بررسی منابع بیشتر، تلفون خود را باز کرده و این کود را اسکن کنید یا به وبسایت MaternalResources.utah.gov مراجعه کنید.



**You are not alone.
There is help.**



Counseling support and clinical therapy

Catholic Community Services (CCS of Utah). (801) 977-9119

ccsutah.org



988 Suicide and Crisis Lifeline

Free, confidential support from trained crisis workers. Available 24 hours a day, 7 days a week. If you are struggling with your emotions or worried about someone else, call 988.

988.utah.gov



The national hotline for pregnant and new moms

Free, confidential help for new mothers. Available 24 hours a day, 7 days a week. Trained counselors in maternal health. (833) 852-6262

mchb.hrsa.gov/programs-impact/national-maternal-mental-health-hotline



Therapy and healing for survivors of violence

THRIVE Center for Survivors of Torture. Accepts Medicaid. (801) 363-4596

thrivesot.org/resettlement-and-medical-screening-referral



Counseling and peer-to-peer support for refugees

USCRI Refugee Health Services program. Free services. 800-615-6514

refugees.org/behavioral-health-support-program/



Open your phone and scan this code for more resources or visit MaternalResources.utah.gov