



# အကျပ်အတည်းယူနစ် | 919-968-2806



Chapel Hill Police Crisis Unit သည် အကျပ်အတည်းအရမြေအရနများတွင် အရာရ ဝ်များထံ အရ ရ်းရပေါ်တို့၊ မပန်မှုရပ်းသည့် 24 နာရီပူးတွဲတို့၊ မပန်ရရ်းအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်သည်။

## ရေငြိ လက်တွဲရဖော်မိတ်ဖက်များ

### အိုးမွဲ၊ အိမ်မွဲ၊ အကူအညီအတွက် အကူအညီလိုင်း- ၉ ၁၉ - ၂၄၅-၂၆၅၅

တစ်စုံတစ်ရပ်ယူကန်နှင့် စကားရမဟရန် အိုးမွဲ၊ အိမ်မွဲ၊ ဆိုင်ရာ ဖိနှိပ်လိုင်း 919-245-2655၊ နံနက် 10 နာရီမ ညရန် 4 နာရီအထိ ဖိနှိပ်ရေးအဖွဲ့၊ အပူပေး ဝါးရုံ၊ သို့မဟုတ် ရအောက်မဖတ်မည်ဟု ဝါးရုံ၊ မန်းရသော အခြေအနေအထား ရန်ကင်းရှင်း၊ အိပ်ယာ ကိုတွင်များဆိုင်ရာ အခြေအနေအထား၊ ပတ်သက်ပေး၊ ဖိနှိပ် ရေးအဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုး သားများအတွက် 2 ကို န ဝ်ပေး၊ အမျိုးသမီးများအတွက် 3 ကို န ဝ်ပေး။

### လမ်းရ ဝ်းရောက်သူများ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ထိခိုက်မှုရလ တွင် ဝါးရုံ၊ ရန်နှင့် လူ သွပ်ပတ်မှုအစီအစဉ် (SOHRAD) - ဖိနှိပ်- 919-886-3351၊ လက်ကိုင်ဖိနှိပ်- 919-748-2625 တို့ကို ဆက်သွယ်ပါ။

လမ်းရ ဝ်းရောက်သူများ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ထိခိုက်မှုရလ တွင် ဝါးရုံ၊ ရန်နှင့် လူ သွပ်ပတ်မှုအစီအစဉ် (SOHRAD) ပုံရိပ်ရမည် Orange County ရ ဝ် အိုးမွဲ၊ အိမ်မွဲ၊ မဖတ်ရန်သူများကို အိမ်ရာနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ဝါးရုံဆက်သွယ်ပါသည်။

### ရက်မမြုနီတီ အားအင်မည်၊ ရပ်းသည့်၊ ရံပိုရငွေ (Community Empowerment Fund-CEF)- ၉ ၁၉ - ၂၀၀-၀၂၃၃

စီရင်ဆင်းရင်းအခြေအနေအထား၊ ဖိနှိပ်ခြင်းများ၊ တစ်ဦးခြင်း အလိုအကိုင်အကူအညီ၊ ရငွေရ က်းဆိုင်ရာ ပညာရပ်းရရ်း၊ အခြေအနေအထားအရသာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဝါးရုံဆက်သွယ်မှု၊ 208 N. Columbia St., Ste. 100, Chapel Hill လိပ်စာမူစပ်ပေး၊ Chapel Hill Transit ဝ်းစကား လမ်းရ ကာင်းအများစုမှ တနလလာရန် - ရသာ ကာ နံနက် ၉ - ၅ နာရီ၊ ကာသပရတ်းရန် ညရန် ၅ - ၇ နာရီ အတွင်းတို့တွင် ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

### ရအရိန်းရကင်တီ လူမှုဝန်ဆောင်မှုဌာန - ၉ ၁၉ - ၂၄၅-၂၈၀၀

ရအရိန်းရကင်တီ လူမှုဝန်ဆောင်မှုဌာနသည် ထိခိုက်လွယ်ရသာ ကရလ်းများနှင့် လူကကီးများကို အကာအကွယ်ရပေးရန်၊ ဝင်ရငွေနည်းရသော လူတစ်ဦးခြင်းနှင့် အကျပ်အတည်းမဖတ်ရန်ရသာ မိသားစုများ အတွက် စီးပွားရရ်းပံ့ပိုးမှု နှင့် ရအရိန်းရကင်တီတွင် ရန်ထိုင်သည့် အနုတ်ရာယူရ ဝ်းသူများကို ကာင်းဝင်ရ ဆောင်ရွက်ရပေးရန် ဝန်ဆောင်မှုများ ရပေးရဆောင်ရန် တည်ရ ဝ်ပါသည်။ ဤရအရင်စီသည် မပည်နယ်နှင့် ဖက် ရယ်လီ ဝန်ဆောင်မှုပုံရိပ်ရမိအများစုအတွက် ဆက်သွယ်ရသည့် အဓိကကျရသာ ရန်ကင်းမဖတ်သည်။ 113 Mayo St., Hillsborough, NC 27278၊ 2501 Homestead လမ်း၊ Chapel Hill။ တနလလာရန် - ရသာ ကာ မနက် ၈ နာရီမ ညရန် ၅ နာရီ။

### ရအရိန်းရကင်တီ ကျန်းမာရရ်း ဌာန - အဓိကဖိနှိပ်လိုင်း၊ ၉ ၁၉ - ၂၄၅-၂၄၀၀၊ သွား ကဆိုင်ရာ၊ ၉ ၁၉ - ၄၅-၂၄၃၅။

ကျန်းမာရရ်း၊ သွား ကဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရရ်းဝန်ဆောင်မှုများ 300 W Tryon St., Hillsborough၊ 2501 Homestead Rd., Chapel Hill။ တနလလာရန် - ကာသပရတ်း၊ နံနက် ၈-၅ နာရီ၊ ရသာ ကာရန် နံနက် ၈ နာရီ - ရန်လည် ၁၂ နာရီ။

### Freedom House (ဖရီးဒမ်းရဟာက်စ်) မပန်လည်ထူရထောင်ရရ်း စင်တာ/ရအရိန်း - ပါစင်ရကင်တီ မို ဝ်း အကျပ်အတည်း - ၉ ၁၉ - ၉ ၆၇-၈၈၄၄

အကျပ်အတည်းနှင့် အဆိပ်ထိတ်မြောင်း၊ ရန်ထိုင်မှုနှင့် မပင်ပလူနာ စိတ်ကျန်းမာရရ်း၊ အရွယ်ရောက်ပပီးသန် နှင့် ကရလ်းများအတွက် ရဆင်းဝါးအသီးမပ မှ ကိုသိမ့် တို့အား ကံကံ တင် ရကြေးရရ်းယူထားရန် မလိုအပ် ဝ်ကို သိမြောင်း ဝါးရုံယူနိုင်သည်။ 104 New Stateside Dr., Chapel Hill။

### UNC ရဆုံးရရ်းတိုင်ပင်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ (CAPS) - ၉ ၁၉ - ၉ ၆၆-၃၆၅၈

ရဆုံးခြင်းဆိုင်ရာ သင့်ရွလျာရသာ ဝန်ဆောင်မှုများသို့ အြေအနေနှင့် တစ်ရမပေးသို့ တိုင်ပင်ရဆုံးရရ်းမြောင်းနှင့် ဝါးရုံဆက်သွယ်မှု တစ်ဆင့် မတူကံမဟ်းရသာ ရကံကံသားအဖ အစည်း၏ စိတ်ကျန်းမာရရ်းဆိုင်ရာ လူအ ပြုကများကို မဖည့် ဆိုသားရပေးသည်။ James A. Taylor အရဆောက်အဥ၊ CB# 7470၊ 320 Emergency Room Drive၊ Chapel Hill၊ NC 27599၊ caps@unc.edu



# အကျပ်အတည်းယူနစ် | 919-968-2806



Chapel Hill Police Crisis Unit သည် အကျပ်အတည်းအရမြေအရနများတွင် အရာရ ဝ်များထံ အရ ရ်းရပေါ်တို့၊ မပန်မှုရပ်းသည့် 24 နာရီပူးတွဲတို့၊ မပန်ရရ်းအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်သည်။

## ရေငြိ လက်တွဲရဖော်မိတ်ဖက်များ

### ၉ ၈၈ ရသရ ကောင်း ကံမြင်း & အကျပ်အတည်း ဖိန်းလိုင် - ၉ ၈၈ ကို န ဝ်ပပီး ဖြေရအံ့ပါ။

၉၈၈ ရသရ ကောင်း ကံမြင်း & အကျပ်အတည်း ဖိန်းလိုင် (Suicide & Crisis Lifeline) သည် သတ်ရွသမှု အကျပ်အတည်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဆင်းရဲမှု က ရန်သူများကို ရှောင်ရှား လ ဝ် ဝ် က စိတ်ကြီးမှု ပံ့ပိုးရပ်းသည့် ရေသိန်တရ အကျပ်အတည်း စင်တာများ၏ အမျ ့းသား ကွန်ရက်တစ်ဖွဲ့ဖြစ်ပပီး အရမရ် ကန်မည်ရထိုင်စုံတွင် တစ်ရက်လ ၀ ၂၄ နာရီ ၇ ရက် ပတ်လုံး။

### Alliance Orange County (အလားရန်း ရအာရိန်း ရကင်တီ) - ၈၀၀-၅၁၀-၉ ၁၃၂

Medicaid အသီးမပ သူများန င် ကျန်းမားရရ်း အာမြေမရ ဝ်သူများအတွက် ၂၄ နာရီ Care Access Line

### NAMI (နာမိ ရအာရိန်း ရကင်တီ) - ၁-၈၀၀-၉ ၅၀- NAMI (၆ ၂၆၄)

၎င်းသည် စိတ်ရောဂါကော် ငြိမ်းရန် ကရရသာ မိသားစုံများ၊ သူငယ်ချင်းများန င် လူတစ်ဦးဖြိုးစီ၏ အ ဖွဲ့အစည်းတစ်ဖွဲ့ဖြစ်သည်။ စိတ်ရောဂါရဝေနာရ င်များအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုများနှင့် အတွက် အတွက် လက်တွဲရဆောင်ရွက် ကပါစို့။ NAMI HelpLine ကို M-F နံနက် ၁၀ နာရီမ ည ၁၀ နာရီအထိ ရရ ဝ် နိုင်ပါသည်။

### Durham ၏ LGBTQ စင်တာ - [www.lgbtqcenterofdurham.org/mental-health/](http://www.lgbtqcenterofdurham.org/mental-health/)

ကိုထိုးကိုသသူများအတွက် အွန်လိုင် လမ်းညွှန်

### စစ်သည်ရတ်ရဟန်းများ အကျပ်အတည်း ဆိုင်ရာ ဖိန်းလိုင် - ၁-၈၀၀- ၂၇၃-၈ ၂၅၅

စစ်မှုထမ်းရဟန်းများန င် ၎င်းတို့၏ ငြိမ်းချမ်းစေရန် မိသားစုံဝင်များအတွက် လ ဝ် ဝ် က အကျပ်အတည်းကို ၂၄/၇ (၂၄ နာရီ/တစ်ပတ်လုံး) ပံ့ပိုးမှု။ ငြိမ်းချမ်းစေရန်အတွက် သင့်သည် စစ်မှုထမ်း အကျ ့းရကျိးဇူး များ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရရ်းရစာငိုရရ ဝ် က မှုတွင် စာရင်းသွင်းရန် မလိုအပ်ပါ။

### Duke Hospice Unicorn Bereavement Center (ငိုကြွ ယူနီဖော်ရီန ဝမ်းနည်းရ ကကွဲသည့် ရဆုံးရီစင် တာ) - ၉ ၁၉ -၆ ၂၀-၃၈၅၃

ငိုကြွရသအား ဆိုးရိုးရသရတွက် ပံ့ပိုးကူညီရပ်းမြင်း။ ၎င်းတို့သည် အချိန်တို အစီအစဉ်အရမဖင့် တစ် ဦးဖြိုး ဝမ်းနည်းပုံရဆုံးမှ အ က်ညီကပ်ရပ်းမြင်း၊ ပံ့ပိုးကူညီသည့် အဖွဲ့များန င် ဝမ်းနည်းပုံရဆုံးမှဆိုင်ရာ အ လုပ်ရရဆုံးရန်းပုံများအပင် ကရလ်းများန င် ဆုယရ်ကျိသကများအတွက် အင်အားကျမစိစစ်မည့် အစီအစဉ်များကို ရပ်းရဆောင်သည်။

### El Futuro (အွဲလ် ဖိုတိုရို) - ၉ ၁၉ -၆၈၈-၇၁၀၁ လိုင်း၅၆၀၀

Latinos (လက်တင်လူမျ ့းများ) အတွက် စိတ်ကျန်းမာရရ်း/ ရဆုံးဝါးအသီးမပ မှ ကိုသမှုန င် ဝန်ဆောင်မှု များ ရှု ဝ် ဝ် ရသ တန်လလာရန်း၊ ဗိုဇေဟ်းရန်း၊ ရသာ ကာရန.၂ နံနက် ၉ နာရီမ ည ၅ နာရီ အင်လါ၊ နံနက် ၉ နာရီမ ည ၇ နာရီအထိ 136 E. Chapel Hill St., Durham

### ကိုသမြင်းအကူးအရမဟင်းများ - ၉ ၁၉ -၈၃၈-၉ ၈၀၀

မိုးယစ်သီးစွဲမြင်း ကိုသမြင်း။ အမျ ့းသမီးများအတွက် ဝန်းအတွင်း၊ တနလလာရန်း- ရသာ ကာရန.၂ နံနက် ၈ နာရီ - ည ၅ နာရီ 3304 Glen Royal Rd., Raleigh။ အမျ ့းသားများ ဝန်းအတွင်း၊ 1251 Goode St., Raleigh။



# အကျပ်အတည်းယူနစ် | 919-968-2806



Chapel Hill Police Crisis Unit သည် အကျပ်အတည်းအရမြေအရနများတွင် အရာရ ဝိများထံ အရ ရုံးရပေါ်တို့၊ မပန်မှုရပ်းသည့် 24 နာရီပူးတွဲတို့၊ မပန်ရရုံးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်သည်။

## ရေငြိ လက်တွဲရဖော်မိတ်ဖက်များ

### ရအာရိန်းရကင်တီ မိုဗိုင်းမူ အကျပ်အတည်း စင်တာ (Orange County Rape Crisis Center-OCRCC) - 866-WELLISTEN သို့ မဟိုတ် ၉၁၉-၉၆၇-၇၂၇၃

OCRCC ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ပံ့ပိုးမှု၊ ပညာရရှိရေးနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများမှ တစ်ဆင့် လိင်အ ကမ်းဖက်မှုနှင့် ငှင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ရုပ်တန်ဖန်မဖစ်စေရန်၊ ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပျံ့နှံ့ နာရိ အကူအညီ လို င်းများ ပါဝင်သည်။ ပံ့ပိုးကူညီရရုံးအဖွဲ့များ၊ အြေမျိုး၊ အြေအုံတို့ စိတ်ထိရောက် ရရ ဝိထားရသာ ကိုထိုး၊ ရထားကြေအားရပေးမှု၊ အရင်းအမေစများနှင့် ပညာရရှိရေးနှင့် မဖန်ရဝမှု။

### အမျိုးသမီးများ နှင့် မိသားစုများအတွက် ကွန်းပတ်စ် စင်တာ (Compass Center) - ၉၁၉-၉၂၉-၇၁၂၂

လူအားလုံးကို မိမိ တညာ ဖူလီရရင်း၊ ရ ျးကင်းရရင်းနှင့် ကျန်းမာရရင်း ဌာနတို့ထံ သွားလာနိုင်ရန် ကူညီရပေး သည်။ ဝန်ဆောင်မှုများတွင် အသက်ရမှူးဝမ်းရွ ကောင်းနှင့် ရငှေရ ကွီးဆိုင်ရာ ပညာရပေးမှု၊ အိမ်တွင်းအ ကမ်း ဖက်မှု အကျပ်အတည်းနှင့် ကာကွယ်ရရုံး အစီအစဉ်များ၊ ဥပရေဆိုင်ရာ အရင်းအမေစများနှင့် လူငယ်ကျန်း မာရရုံး အစီအစဉ်များကို ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပါဝင်သည်။

### လူမှုဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ယုံကြည်ခြင်း ကောင်စီ - ၉၁၉-၉၂၉-၆၃၈၀

အမိုးအကာနှင့် အိမ်ရာဝန်ဆောင်မှုများ၊ Community Kitchen ရပ်ရွာမီးဖိုချောင် (110 W. Main St., Carrboro) အစားအစာပေးကမ်းခြင်း တနလာ-သောကြာနေ့ နံနက် ၁၁:၁၅-၁၂:၃၀ နှင့် ညနေ ၅:၁၅-၆ နာရီ၊ စနေ နှင့် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် ၁၁:၁၅ - ၁၂ နာရီ၊ အစားအစာအခန်း၊ နှင့် အရေးပေါ်ငွေကြေးအကူ အညီ