ຕົງຄຽດ? ເສົ້າ?

ອາການຕົງຄຽດບາງຢ່າງແມ່ນເລື້ອງປົກກະຕິ.

- ທ່ານອາດຮ້ອງໄຫ້ຫລາຍ
- ທ່ານອາດຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ
- ທ່ານອາດຮູ້ສຶກຊ່ວຍຕົວເອງບໍ່ໄດ້
- ທ່ານອາດຄິດຫຍັງບໍ່ອອກ
- ທ່ານອາດນອນບໍ່ຄ່ອຍຫລັບ
- ທ່ານອາດຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຫລາຍ

ທ່ານມີຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫລືອເຊິ່ງກັນແລະກັນໃຫ້ຜ່ານພົ້ນບັນຫານີ້ໄດ້. ຈົ່ງເຝົ້າສັງເກດເບິ່ງຄອບຄົວແລະເພື່ອນຜູ້ທີ່ເບິ່ງຄືໂສກເສົ້າຫລາຍ. ສະແດງໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າທ່ານຫວງໃຍເຂົາ. ຈົ່ງແນະນຳໃຫ້ເຂົາໄປຮັບການຊວຍເຫລືອ.

ໂທຣ 1-800-749-COPE
(1-800-749-2673)
ຫລື
1-800-273-TALK
(1-800-273-8255)

1-866-326-9393
ຊອກຫາເພື່ອນແລະຄອບຄົວທີ່ສູນຫາຍ

ທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ.

LOUISIANA Department of HEALTH and HOSPITALS

CDC Centers for Disease Control and Prevention

A Life in the Community for Everyone SAMHSA Substance Abuse and Mental Health Services Administration U.S. Department of Health and Human Services