Bị căng thẳng? Buồn?

Quý vị không bị bơ vơ một mình.

- Quý vị có thể khóc nhiều
- Quý vị có thể gây gỗ
- Quý vị có thể cảm thấy bơ vơ
- Quý vị có thể không suy nghĩ sáng suốt
- Quý vị có thể bị khó ngủ
- Quý vị có thể cảm thấy mệt hoài

Quý vị có gia đình và bạn bè. Quý vị có thể giúp đỡ lẫn nhau cho quan cơn hoạn nạn này. Chú ý đến bạn bè và người trong gia đình nào trông thật buồn. Cho họ biết là quý vị quan tâm. Yêu cầu họ tìm sự giúp đỡ.

Gọi 1-800-749-COPE
(1-800-749-2673)

1-800-273-TALK
(1-800-273-8255)

1-866-326-9393
Tìm bạn và gia đình thất lạc

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