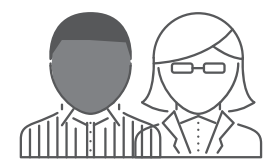


هناك العديد من الأنواع المختلفة لتحديات الصحة العقلية. وبنفس القدر هناك طرق عديدة للحصول على المساعدة.

من الهام جداً العناية بالصحة العقلية، ففي بعض الأحيان تبدو المشكلة كبيرة جداً لحدٍ لا يمكنكم معالجتها بمفردكم. ولكن الأخبار السارة هي أنه ليس عليكم اطلاقاً معالجتها وحدكم. فهناك دائماً أشخاص في مدرستكم يمكنهم ارشادكم إلى موارد تجعلكم تشعرعون بالتحسن.

في المدرسة
تحدّثوا إلى معلم تثقون به أو الموجه الارشادي أو العاملين بمجال الصحة العقلية في مدرستكم



في مجتمعكم المحلي
اطلبوا المساعدة من أفراد عائلتكم وأصدقاءكم المقربين



في المدينة
أرسلوا رسالة نصية إلى المحتوى WELL إلى الرقم 65173 أو اتصلوا برقم الهاتف 1-888-NYC-WELL



المساعدة
متوفرة في
جميع أنحاء
محيطكم

معلومات
الاتصال
بالمدرسة: