



ذہنی صحت کی

مسابقتوں کی متعدد

مختلف قسمیں ہیں۔

اور اتنے ہی

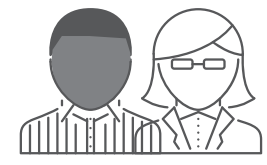
مدد حاصل کرنے

کے طریقے

اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا انتہائی اہم ہے، اور بعض اوقات اسے خود سے سنبھالنا مشکل لگ سکتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کے اسکول میں ہمیشہ ایسے افراد ہوتے ہیں جو آپ کی ان وسائل کے بارے میں رہنمائی کرسکتے ہیں جو بہتر محسوس کرنے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

اسکول میں

بااعتماد استاد، مشیر، یا اپنے اسکول کے ذہنی صحت کے عملے سے بات کریں



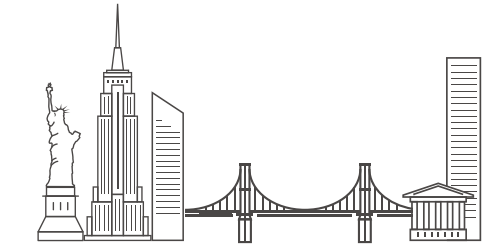
اپنی برادری میں

اپنے اہل خانہ اور قریبی دوستوں سے بات کریں



شہر میں

65173 کو WELL ٹیکسٹ کریں یا 1-888-NYC-WELL پر فون کریں



مدد
آپ کے
اردگرد
دستیاب
ہے