



## ما الذي يمكنك عمله للمساعدة في التعامل مع الإضطراب النفسي

- حافظ على نمط معيشي منتظم
- ابق على إتصال مع العائلة و الأصدقاء
- أوجد طرقاً للإسترخاء لا تتضمن كحوليات أو مخدرات
- شارك في أنشطة تحبها
- ركز على نقاط القوة في الشخصية
- ابتعد عن التعرض المفرط لوسائل الإعلام
- اطلب مساعدة مادية، نفسية وطبية وفقاً لحاجتك

الخط الساخن للاتصال بالخدمات المختصة بالصحة النفسية

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty

مقاطعة لوس أنجلس قسم الصحة النفسية  
dmh.lacounty.gov

ARB



**LAC  
DMH**  
LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH