



ԻՆՉ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՆԵԼ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՍԹՐԵՍԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

- Պահպանեք կանոնավոր ռեժիմ:
- Կապ պահպանեք ընտանիքի և ընկերների հետ:
- Լիցքաթափվելու այնպիսի միջոցներ գտեք, որոնք չեն ներառում ալկոհոլ կամ թմրամիջոցներ:
- Ընտրեք այնպիսի զբաղմունքներ, որոնք Ձեզ հաճույք են պատճառում:
- Կենտրոնացեք սեփական անձի առավելությունների վրա:
- Մահմանափակեք ՁԼՄ-ների կողմից գերազդեցության ենթարկվելու վտանգը:
- Անհրաժեշտության դեպքում դիմեք ֆինանսական, հոգեբանական և բժշկական օգնության:

ԴԻՄԵԼ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԹԵՃ ԳԻԾ

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Լոս-Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչություն
dmh.lacounty.gov

