



کارهایی که برای چیره شدن بر تشویش‌های احساسی عاطفی، می‌توانید انجام دهید

- یک برنامه منظم داشته باشید
- ارتباط خود را با دوستان و خانواده برقرار و حفظ کنید
- راه‌هایی برای تسکین و آرامش بیابید که شامل الکل و مواد مخدر نباشد
- در فعالیت‌هایی که از انجام آنها لذت می‌برید، شرکت کنید
- بر روی توانمندی‌های شخصی خود تمرکز کنید
- ارتباط بیش از حد خود با رسانه‌ها را محدود کنید
- در صورت نیاز، درخواست کمک مالی، احساسی و یا پزشکی نمایید

خط ویژه برای تماس

1-800-854-7771

562-651-2549

FAR

اداره سلامت روان شهر
لس‌آنجلس
dmh.lacounty.gov



LAC
DMH
LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH