



អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បី ដោះស្រាយទុក្ខព្រួយផ្លូវចិត្ត

- រក្សាទម្លាប់ទៀងទាត់
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
- ស្វែងរកវិធីដើម្បីលំហែ ដែលមិនរាប់បញ្ចូលការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង ឬផ្ទាំញៀន
- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត
- ផ្តោតលើភាពខ្លាំងផ្ទាល់ខ្លួន
- ដាក់កម្រិតលើការទទួលយកព័ត៌មានពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ
- ស្នើសុំជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ ជំនួយផ្នែកស្មារតី និងជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រតាមតម្រូវការ

លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី
dmh.lacounty.gov

