



情緒困擾／苦惱時的應對方法

- 保持正常作息
- 與親朋好友保持聯繫
- 找尋除了酒精或藥物以外的方式讓自己放輕鬆
- 參加自己喜歡的活動
- 專注於自身長處
- 勿看過多的媒體節目
- 如有需要，尋求財務、情緒、和醫療上的協助

諮詢中心熱線

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



洛杉磯縣心理健康局
dmh.lacounty.gov