



## ANO ANG MAGAGAWA MO UPANG MAKATULONG NA KAYANIN ANG EMOSYONAL NA PAGKABALISA

- Magpanatili ng regular na rutina
- Magpanatili ng ugnayan sa mga kapamilya at kaibigan
- Maghanap ng mga paraan upang makapagrelaks nang walang alkohol o droga
- Lumahok sa mga aktibidad na ikinasisiya mo
- Manatiling nakapokus sa mga personal na kalakasan
- Limitahan ang pagkakalantad sa media
- Humingi ng pinansyal, emosyonal, at medikal na tulong kung kinakailangan

**HOTLINE NG SENTRO NG PAG-AKSES**

**1-800-854-7771**

**562-651-2549 tdd/tty**



Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng County ng Los Angeles  
[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

**TAG**