



BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP ĐỐI PHÓ VỚI SUY SỤP TINH THẦN

- Duy trì thói quen hàng ngày
- Duy trì liên lạc với gia đình và bạn bè
- Tìm cách để thư giãn mà không sử dụng đến rượu hoặc ma túy
- Tham gia vào các hoạt động bạn yêu thích
- Tập trung vào điểm mạnh của bản thân
- Hạn chế tiếp xúc quá nhiều với phương tiện truyền thông
- Yêu cầu hỗ trợ tài chính, tinh thần và y tế khi cần thiết

ĐƯỜNG DÂY NÓNG CỦA TRUNG TÂM TIẾP CẬN

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
(Sở Y Tế Tâm Thần Quận Los Angeles)
dmh.lacounty.gov

VTN