

ຕຶງຄຽດ? ເລື້ອາ?  
ທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ.

ໂທ 1-800-749-COPE  
(1-800-749-2673)

**1-800-273-TALK**  
(1-800-273-8255)

**1-866-326-9393**

ຊອກຫາເພື່ອນແລະຄອບຄົວທີ່ສູນຫາຍ



ອາການຕຶງຄຽດບາງຢ່າງແມ່ນເລື້ອງປົກກະຕິ. ທ່ານອາດຮ້ອງໂທ  
ຫລາຍ, ຮູ້ສຶກໃຈຮາຍ  
ຫລືບໍ່ພໍໃຈ, ຄິດຫຍັງບໍ່ອອກ, ນອນບໍ່ຄ່ອຍ ຫລັບ  
ຫລືຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຕະຫລອດເວລາ.

ທ່ານມີຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫລືອເຊິ່ງກັນ  
ແລະກັນໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຈົ່ງເຝົ້າສັງເກດເບິ່ງຄອບຄົວ  
ແລະເພື່ອນຜູ້ທີ່ເບິ່ງຄືໂສກເສົ້າຫລາຍ. ສະແດງໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າທ່ານ  
ຫວງໃຍເຂົາ. ຈົ່ງແນະນຳໃຫ້ເຂົາໄປຮັບການຊ່ວຍເຫລືອ.



ຕຶງຄຽດ? ເລື້ອາ?  
ທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ.

ໂທ 1-800-749-COPE  
(1-800-749-2673)

**1-800-273-TALK**  
(1-800-273-8255)

**1-866-326-9393**

ຊອກຫາເພື່ອນແລະຄອບຄົວທີ່ສູນຫາຍ



ອາການຕຶງຄຽດບາງຢ່າງແມ່ນເລື້ອງປົກກະຕິ. ທ່ານອາດຮ້ອງໂທ  
ຫລາຍ, ຮູ້ສຶກໃຈຮາຍ  
ຫລືບໍ່ພໍໃຈ, ຄິດຫຍັງບໍ່ອອກ, ນອນບໍ່ຄ່ອຍ ຫລັບ  
ຫລືຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຕະຫລອດເວລາ.

ທ່ານມີຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫລືອເຊິ່ງກັນ  
ແລະກັນໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຈົ່ງເຝົ້າສັງເກດເບິ່ງຄອບຄົວ  
ແລະເພື່ອນຜູ້ທີ່ເບິ່ງຄືໂສກເສົ້າຫລາຍ. ສະແດງໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າທ່ານ  
ຫວງໃຍເຂົາ. ຈົ່ງແນະນຳໃຫ້ເຂົາໄປຮັບການຊ່ວຍເຫລືອ.



ຕຶງຄຽດ? ເລື້ອາ?  
ທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ.

ໂທ 1-800-749-COPE  
(1-800-749-2673)

**1-800-273-TALK**  
(1-800-273-8255)

**1-866-326-9393**

ຊອກຫາເພື່ອນແລະຄອບຄົວທີ່ສູນຫາຍ



ອາການຕຶງຄຽດບາງຢ່າງແມ່ນເລື້ອງປົກກະຕິ. ທ່ານອາດຮ້ອງໂທ  
ຫລາຍ, ຮູ້ສຶກໃຈຮາຍ  
ຫລືບໍ່ພໍໃຈ, ຄິດຫຍັງບໍ່ອອກ, ນອນບໍ່ຄ່ອຍ ຫລັບ  
ຫລືຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຕະຫລອດເວລາ.

ທ່ານມີຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫລືອເຊິ່ງກັນ  
ແລະກັນໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຈົ່ງເຝົ້າສັງເກດເບິ່ງຄອບຄົວ  
ແລະເພື່ອນຜູ້ທີ່ເບິ່ງຄືໂສກເສົ້າຫລາຍ. ສະແດງໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າທ່ານ  
ຫວງໃຍເຂົາ. ຈົ່ງແນະນຳໃຫ້ເຂົາໄປຮັບການຊ່ວຍເຫລືອ.



ຕຶງຄຽດ? ເລື້ອາ?  
ທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ.

ໂທ 1-800-749-COPE  
(1-800-749-2673)

**1-800-273-TALK**  
(1-800-273-8255)

**1-866-326-9393**

ຊອກຫາເພື່ອນແລະຄອບຄົວທີ່ສູນຫາຍ



ອາການຕຶງຄຽດບາງຢ່າງແມ່ນເລື້ອງປົກກະຕິ. ທ່ານອາດຮ້ອງໂທ  
ຫລາຍ, ຮູ້ສຶກໃຈຮາຍ  
ຫລືບໍ່ພໍໃຈ, ຄິດຫຍັງບໍ່ອອກ, ນອນບໍ່ຄ່ອຍ ຫລັບ  
ຫລືຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຕະຫລອດເວລາ.

ທ່ານມີຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫລືອເຊິ່ງກັນ  
ແລະກັນໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ຈົ່ງເຝົ້າສັງເກດເບິ່ງຄອບຄົວ  
ແລະເພື່ອນຜູ້ທີ່ເບິ່ງຄືໂສກເສົ້າຫລາຍ. ສະແດງໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າທ່ານ  
ຫວງໃຍເຂົາ. ຈົ່ງແນະນຳໃຫ້ເຂົາໄປຮັບການຊ່ວຍເຫລືອ.

