

## Bị căng thẳng? Buồn? Quý vị không bị bơ vơ một mình.

Gọi 1-800-749-COPE  
(1-800-749-2673)

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

1-866-326-9393  
Tìm bạn và gia đình thất lạc



Bị căng thẳng một ít thì không sao. Quý vị có thể khóc thật nhiều, gây gỗ hoặc bực mình, không suy nghĩ sáng suốt, khó ngủ hoặc cảm thấy mệt mỏi.

Quý vị có gia đình và bạn bè. Quý vị có thể giúp đỡ lẫn nhau cho quan cơn hoạn nạn này. Chú ý đến bạn bè và người trong gia đình nào trông thật buồn. Cho họ biết là quý vị quan tâm. Yêu cầu họ tìm sự giúp đỡ.



## Bị căng thẳng? Buồn? Quý vị không bị bơ vơ một mình.

Gọi 1-800-749-COPE  
(1-800-749-2673)

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

1-866-326-9393  
Tìm bạn và gia đình thất lạc



Bị căng thẳng một ít thì không sao. Quý vị có thể khóc thật nhiều, gây gỗ hoặc bực mình, không suy nghĩ sáng suốt, khó ngủ hoặc cảm thấy mệt mỏi.

Quý vị có gia đình và bạn bè. Quý vị có thể giúp đỡ lẫn nhau cho quan cơn hoạn nạn này. Chú ý đến bạn bè và người trong gia đình nào trông thật buồn. Cho họ biết là quý vị quan tâm. Yêu cầu họ tìm sự giúp đỡ.



## Bị căng thẳng? Buồn? Quý vị không bị bơ vơ một mình.

Gọi 1-800-749-COPE  
(1-800-749-2673)

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

1-866-326-9393  
Tìm bạn và gia đình thất lạc



Bị căng thẳng một ít thì không sao. Quý vị có thể khóc thật nhiều, gây gỗ hoặc bực mình, không suy nghĩ sáng suốt, khó ngủ hoặc cảm thấy mệt mỏi.

Quý vị có gia đình và bạn bè. Quý vị có thể giúp đỡ lẫn nhau cho quan cơn hoạn nạn này. Chú ý đến bạn bè và người trong gia đình nào trông thật buồn. Cho họ biết là quý vị quan tâm. Yêu cầu họ tìm sự giúp đỡ.



## Bị căng thẳng? Buồn? Quý vị không bị bơ vơ một mình.

Gọi 1-800-749-COPE  
(1-800-749-2673)

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

1-866-326-9393  
Tìm bạn và gia đình thất lạc



Bị căng thẳng một ít thì không sao. Quý vị có thể khóc thật nhiều, gây gỗ hoặc bực mình, không suy nghĩ sáng suốt, khó ngủ hoặc cảm thấy mệt mỏi.

Quý vị có gia đình và bạn bè. Quý vị có thể giúp đỡ lẫn nhau cho quan cơn hoạn nạn này. Chú ý đến bạn bè và người trong gia đình nào trông thật buồn. Cho họ biết là quý vị quan tâm. Yêu cầu họ tìm sự giúp đỡ.

