

زه پوهيرم ماشوم توب حيني وختونه سخت
كيدى شي. د اضطراب، خفگان، ناكرارى،
فشار، يوازي توب يا يواحيوالي احساس كوي.

په بنوونځي كي، د بنوونځي نه بهر يا دواړه خاي كي.

مرسته شتون لري.

دلته حيني هاتلاينونه يا شميري دي چي تاسي ورته
تليفون كولى شي يا پيغام ليږلى شي.

مخته لار شي. دا بي نومي دي.

كه تاسي فقط غواړئ زړه تش كړئ، دوهم پور ته مسج وكړئ

1-888-222-2228

كه تاسي سره يو لوى فرد ناوړه چلند كوي

1-877-652-2873

كه تاسي د ډيپريشن احساس كوي يا بحران كي يي

741741 ته په متن كي **NJ** وليږئ

كه تاسي احساس كوي چي شايد و غواړئ خپل ځان ته زيان ورسوي

1-855-654-6735

كه ستاسي كور كي كورنى تاوترىخوالى وي

1-800-572-7233

