



از صحت روانی نوجوان خود حمایت کنید

- مشکلات عاطفی نوجوان خود را بپذیرید
- در زمان روبرو شدن با ترس ها به آنها اطمینان خاطر بدهید
- خودتان را در مورد نحوه عکس العمل جسم در مقابل اضطراب آموزش بدهید
- نوجوان خود را بفهمانید که: "نگران بودن مشکلی نیست"
- کمک یک متخصص را بخواهید



با 2nd Floor Hotline ذریعہ نمبر تلیفون 1-888-222-2228 به تماس شوید یا برای دسترسی به خدمات یکی از موسسات حمایتی خانواده با نمبر 1-877-652-7624 به تماس شوید.