

كيف يمكنني أن أكون هناك من
أجلك؟



POUDRE SCHOOL DISTRICT

لقد لاحظت أنك تفعل / لا تفعل [السلوك]
مؤخرًا ، وأتساءل عما إذا كان ذلك مرتبطًا
بالتوتر أو القلق أو الاكتئاب أو أي شيء آخر؟

في أزمة؟ المساعدة متاحة.
اتصل أو أرسل رسالة نصية
إلى 988 أو تفضل بزيارة
988lifeline.org

على مقياس من 1 - 10
10 تشير إلى أن صحتك العقلية جيدة حقًا
وتشير واحدة إلى أنك تكافح حتى من أجل
النهوض من السرير والذهاب إلى المدرسة كل
يوم ، أين تقيم صحتك العقلية بشكل عام الآن؟

أفهم أنك قد لا ترغب في الانفتاح
علي - أنا هنا دائمًا من أجلك. ولكن إذا
كنت تفضل التحدث إلى شخص آخر
، فسوف يستمع إليك [اسم مستشار
/ مدرس / مدرب تم فحصه مسبقًا].

يبدو أن اليوم كان صعبًا. أنا هنا إذا كنت
بحاجة للتنفيس. لن أقدم الحلول إلا إذا
كنت تريد مني ذلك. يمكنني الاستماع
فقط.

يصعب على الحديث عن هذا الأمر ولست
متأكدًا من كيفية البدء ، لكنني أريد أن نكون
قادرين على التحدث عن كل الأشياء ، حتى
تلك التي يصعب قولها بصوت عالٍ.