

لا بأس
إن لم تكن بخير

OK.



صحتك النفسية مهمة. وأنت لست وحدك.

لا ضير من التماس مساعدة مهني موثوق إذا شعرت بأنك لا تقوى على عيش يومك. إذ أن الأمر يشبه تمامًا ذهابك إلى طبيب عند الشعور بالأم، فإنه لمن الصحي كذلك التماس المساعدة فيما يتعلق بصحتك النفسية.

ونحن نسعى جاهدين لإنهاء وصمة العار المقترنة بالصحة النفسية في ريف نبراسكا. إذ أننا نقدم خدمات الصحة النفسية والتعليم على نطاق المدارس بحيث يتسنى للتلاميذ أمثالك تلقي الدعم الذي يحتاجون إليه والشعور بالأمان والاطمئنان لفعل ذلك.

نحن مشروع التوعية [Project AWARE]

إذا كنت تتساءل إلى أين تتجه لتلقي المساعدة، فحينئذٍ يمكنك الاتصال بخط مساعدة الأسري في نبراسكا على الرقم 866-8660 (888).
أو تفضل بزيارة الموقع، education.ne.gov/csss/school-mental-health/awareness.