

Không ổn cũng

 **OK.**



Sức khỏe tâm lý rất quan trọng. Bạn không cô độc.

Nếu bạn cảm thấy một ngày quá khó khăn, đừng ngần ngại liên lạc với một chuyên gia được tin nhiệm. Giống như bị đau thì đi bác sĩ, việc tìm kiếm hỗ trợ sức khỏe tâm lý là việc hết sức bình thường.

Chúng tôi nỗ lực xóa nhà định kiến sức khỏe tâm lý ở nông thôn Nebraska. Chúng tôi cung cấp dịch vụ & giáo dục về sức khỏe tâm lý ở trường học để các học sinh như bạn có thể có được sự hỗ trợ cần thiết một cách an toàn.

Chúng tôi là dự án AWARE.

Nếu không biết tìm hỗ trợ ở đâu, gọi Nebraska Family Helpline theo số (888) 866-8660.
Truy cập education.ne.gov/cs/ss/school-mental-health/awareness.