

# ከመጠን በላይ የመጨናነቅ ስሜት ይሰማዎታል? ሀሳቦችዎን እና ስሜቶችዎን ከአንድ ሰው ጋር ይነጋገሩ።



የ 988 ራስን የማጥፋት እና የችግሮች መስመር የአዕምሮ ጤንነት ወይም የአደንዛኝ ፅፅ አጠቃቀም ችግር ያለባቸውን ሰዎች መርዳት የሚችሉ የሰለጠኑ ባለሙያዎችን ያቀርባል።

ከሚከተሉት ጋር በተያያዘ እርዳታ ከፈለጉ አሁን ወደ 988 ይደውሉ፡-

- ራስን የማጥፋት ሀሳቦች
- ከመጠን በላይ መጠጣት
- አደንዛኝ ፅፅ መውሰድ
- የመንፈስ ጭንቀት መሰማት
- የአዕምሮ ህመምን መቋቋም

