

# अभिभूत महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?

आफ्ना विचार र भावनाहरूका बारेमा कोही व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस।



आत्महत्या तथा सङ्कट लाइफलाइन (Suicide and Crisis Lifeline) को नम्बर 988 मा सम्पर्क गरेर यसले मानसिक स्वास्थ्य वा लागूपदार्थको प्रयोगसम्बन्धी सङ्कटको अनुभव गरिरहेका मानिसहरूलाई मद्दत गर्न सक्ने प्रशिक्षित पेशाकर्मीहरूको पहुँच प्राप्त गर्न सकिन्छ।

तपाईंलाई निम्नमध्ये कुनैमा मद्दत चाहिन्छ भने अहिले नै 988 मा फोन गर्नुहोस:

- आत्महत्याका बारेमा सोचहरू आउने
- धेरै मदिरा सेवन गर्ने
- लागूपदार्थहरू प्रयोग गर्ने
- उदास भएको महसुस गर्ने
- ट्रमा (आघात) को सामना गर्ने

