

# د سټريا احساس کوی؟

د يو چا سره د خپلو افکارو او احساساتو په اړه خبرې وکړی.



د 988 د تليفون کرښه د ځان وژني او بحران د مخنوي حل لاري په ژوندي بڼه هغو کسانو ته وړاندیز کوي چې کولای شي له نورو هغو سره مرسته وکړي کوم چې د ذهني روغتيا په برخه کې ستونزې تجربه کوي.

که چيري د لاندي مسايلو په برخه کې مرستي ته اړتيا لری همدا اوس له 988 سره اړیکه ونیسی:

• ځان وژني فکرونه در سره پیدا کيږي.

• زیات الکولو څښل

• د مخدره موادو کارول د

• خپګان احساس کول

• د حادثاتو سره ځان عیارول

