

您需要
谈论任何事
吗？



成为坚强
不保持沉默的人

您需要谈论任何事吗？

在您的生活中是否有您可以诚实地
与之谈论您的感受的人？

如果没有可以让您感到自在地与之交谈的人；
或者如果他们只是不理解您正在经历什么；
您可能需要接受过培训的人来倾听并帮助控制
您的情绪，请致电 833-773-2445。

或者请保存这张卡片，
帮助其他人倾吐他们的感受/想法。

