

您需要
談論任何事
嗎？



成為堅強
不保持沉默的人

您需要談論任何 事嗎？

在您的生活中是否有您可以誠實地與
之談論您的感受的人？

如果沒有可以讓您感到自在地與之交談的人；
或者如果他們只是不理解您正在經歷什麼；
您可能需要接受過培訓的人來傾聽並幫助控制
您的情緒，請致電 833-773-2445。

或者請保存這張卡片，
幫助其他人傾吐他們的感受/想法。

