Ճնշման եւ մեկուսացման դէմ դիմադրել

Ձեր միտքերն ու մարմինները խնամեցէք:

Լաւ սնուեցէք եւ մարզանք ըրէք: Բաւարար չափով քնացէք: Խուսափեցէք թմրեցուցիչ եւ ոգելից ըմպելիք գործածելէ:

Դադար առէք:

Յաճախ դադարներ առէք լրատուամիջոցներէ (ռատիօ, հեռատեսիլ, ընկերային ցանցեր): Հաճելի բաներով զբաղեցէք:

Կապի մէջ մնացէք ձեր ընտանիքի անդամներուն եւ սիրելիներուն հետ:

Ձեր սիրելիներուն հետ կապի մէջ մնացէք օգտագործելով առցանց միջոցներ: Ձեր զգացումներուն մասին խօսեցէք ձեր սիրելիներուն հետ:

Գիտցէք թէ երբ պէտք է օգնութեան դիմել:

Եթէ դուք կամ ձեր սիրելիներէն մէկը ծայրայեղ տառապանքի մէջ էք՝ հեռաձայնեցէ՛ք «National Suicide Prevention» թէժ գիծին (1-800-273-TALK) անմիջապէս:

Յաւելեալ տեղեկութիւններու համար՝ այցելեցէ՛ք cdc.gov կայքէջը:

Ուաթըրթաուն, միասնաբա՛ր պայքարինք.