



# ԻՆՔՆԱՍՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ ԵՎ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՍՏԱՆԱԼ | ՕԳՆԵԼ

## ԴՈՒՔ ԳԻՏԵՒՔ

Մեզանից **50%** -ը կյանքի ընթացքում հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ կունենան:



Երիտասարդ տարիքում մարդիկ երբեմն սթրեսային, շփոթեցնող և դժվար իրավիճակում են հայտնվում: Շատ բան կարող է ազդել մեր զգացողության և գործելակերպի վրա, ներառյալ համաճարակը, ընտանիքի և ընկերների հետ մեր հարաբերությունները, ուսման հետ կապված ակնկալիքները կամ մեր ինքնությունը պարզելու փորձերը:

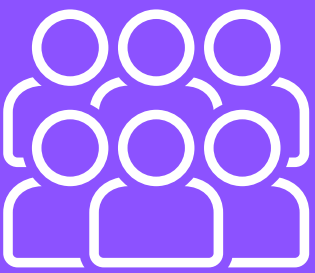
## ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՐՁՐԵՔ ՁԵՐ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԻՆ



- Տիրության, զայրույթի կամ միաժամանակ երկուսի զգացմունքները
- Միայնության զգացմունք, նույնիսկ այն ժամանակ, երբ ուրիշ մարդկանց կողքին եք
- Այնպիսի զգացմունք, կարծես ոչ ոք ձեզ չի հասկանում կամ չի ընդունում
- Այնպիսի զգացմունք, կարծես թակարդում եք և ելք չկա
- Անհույս լինել, սպասելիքներ չունենալ
- Մտածում եք մահանալու մասին՝ տառապանքին վերջ տալու համար

## ԴՈՒՔ ՄԻԱՅՆԱՎՔ ՉԵՔ

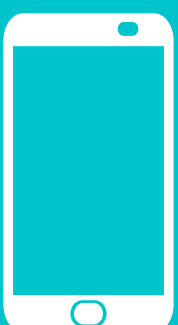
Եթե կարծում եք, որ դուք կամ ձեր ծանոթ մեկը պայքարում է հոգեկան առողջության խնդիրների հետ կամ մտածում է ինքնասպանության մասին, դիմեք վստահելի մեծահասակին օգնության համար:



- Կա՞ մեկը, ում ճանաչում և վստահում եք, օրինակ, ընտանիքի անդամ, ուսուցիչ, մարզիչ:
- Կա՞ որևէ ընկեր, ով կարող է աջակցել ձեզ՝ օգնություն ստանալու հարցում:

Երբեմն պետք է շարունակել փորձել մինչև որևէ մեկը ձեզ կլսի:

## ՍՏԱՑԵՔ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ 24/7



Ինքնասպանության կանխարգելման ազգային թեժ գիծ | 800-273-8255

Կրիտիկական իրավիճակի տեքստային գիծ | Ուղարկեք «LA» 741-741 համարին

Trevor թեժ գիծ | 866-488-7386

Trevor տեքստ | ուղարկեք «START» 678-678 համարին

ԼԱՍՊԵ-ի ԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԵՎ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԹԵԺ ԳԻԾ  
213-241-3840, MONDAY-FRIDAY, 08:00-17:00

ՄԵՂՄԵԼ 1 ԱՆԳԼԵՐԵՆԻ ՀԱՄԱՐ, ԱՅԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ ԽՆԴՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ՀԱՅԵՐԵՆ