

연휴를 보내기 힘드세요?

연휴를 즐기기 힘들다면, 여러분은 혼자가 아닙니다. 정신 및 정서 건강을 지원하는 몇 가지 방법이 있습니다.



자신과 가족에게 최선의 일을 하세요.



현실적인 기대와 경계를 설정하세요.



자신의 감정을 인식하고 받아들이세요.



스스로를 돌보세요.



도움이 필요하시면 연락하세요.

LINES FOR LIFE linesforlife.org | SAFE + STRONG safestrongoregon.org

