

过节对您来说是否很艰难？

如果您发现很难享受过节，您并不是一个人。这里有一些支持您的心理和情绪健康的方法。



做对您和您的家人最好的事。



设定现实的期望和边界。



承认并尊重自己的感受。



实行自我护理。



如果您需要帮助，请联系我们。

LINES FOR LIFE (生命之线) linesforlife.org | safestrongoregon.org

SAFE + STRONG (安全+坚强)



文件可访问性：对于残障人士或说英语以外的其他语言的人，OHA 可以提供其他格式的信息，例如翻译、大号字体或盲文。通过 1-971-673-2411, 711 TTY 或者 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us 联系 COVID-19 通讯部门。