



মানসিক স্বাস্থ্যের

অনেক রকম

প্রতিকূলত আছে।

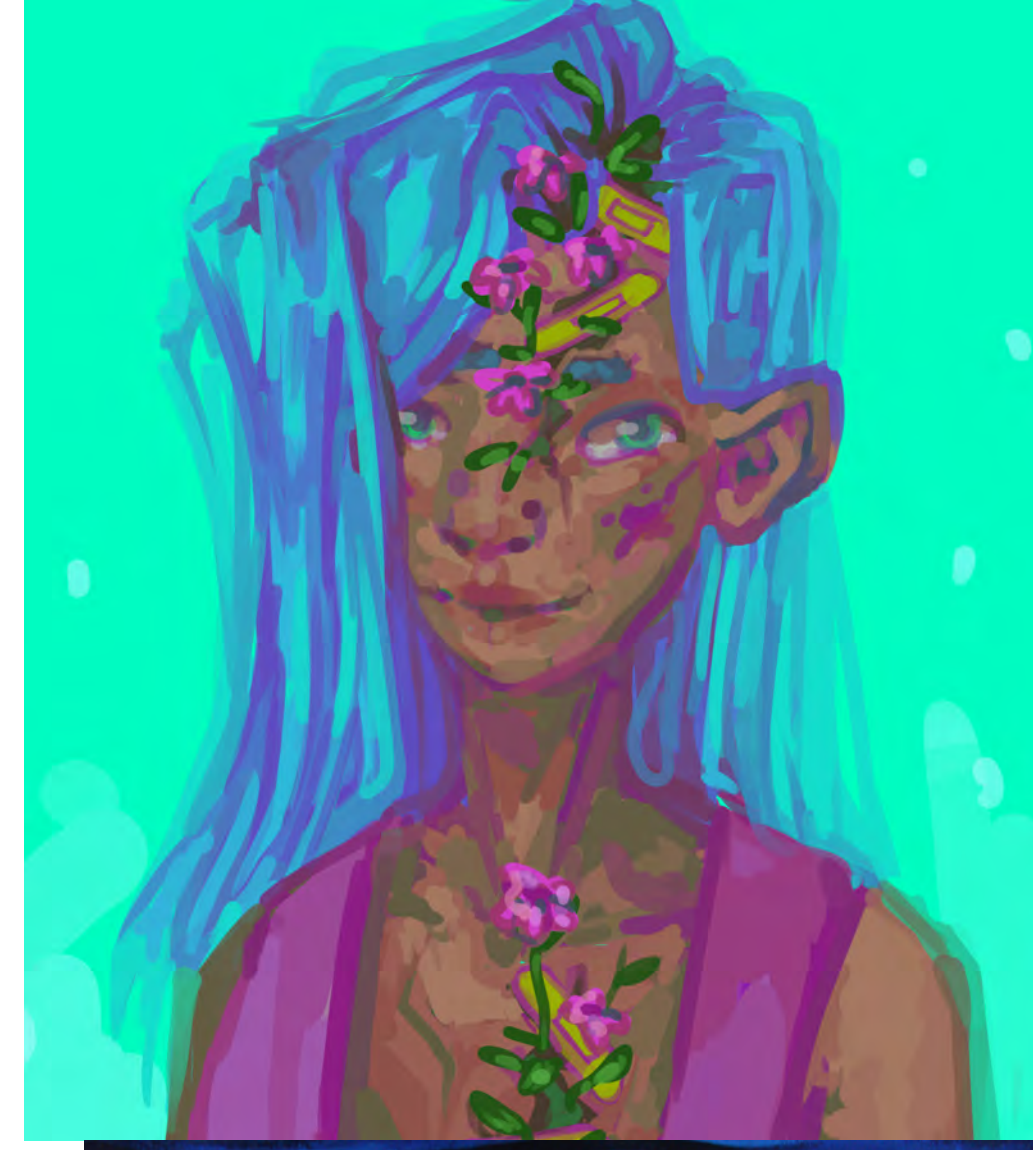
এবং একই ভাবে

অনেক রকম সাহায্য

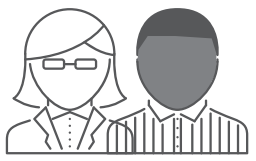
পাবার উপায়ও

আছে।

আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং আবার বড় ধরনের সমস্যা হলে সেটা একা সামলানো আপনার কাছে কঠিন মনে হতে পারে। সুখবর হচ্ছে এই যে, আপনাকে কখনোই ওটা একা সামলাতে হবে না। স্কুলে সবসময়ই আপনি কাউকে পাবেন যিনি আপনাকে যেখানে সাহায্য পাওয়া যাবে সেখানে পথ দেখিয়ে নিয়ে যেতে পারবে, যেন আপনি ভাল বোধ করতে পারেন।



আপনার
আশেপাশে
সবসময়ই
সাহায্য
প্রস্তুত
আছে



স্কুলে

আপনার বিশ্বস্ত কোন শিক্ষক, কাউন্সেলর, অথবা স্কুলের মানসিক স্বাস্থ্য-সেবা কর্মীর সাথে কথা বলুন



আপনার কম্যুনিটিতে

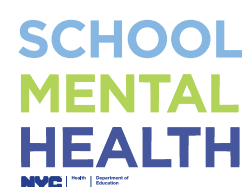
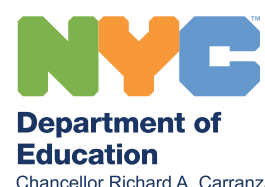
আপনার পরিবারের সদস্য এবং বন্ধু-বান্ধবের সাথে কথা বলুন



সিটিতে

65173 নম্বরে WELL টেক্সট করুন অথবা 1-888-NYC-WELL নম্বরে কল করুন

স্কুলে
যোগাযোগঃ



jedfoundation.org