

# ادعمي الصحة النفسية

## لطفلك المراهق

- اعترفي بالألم العاطفي لطفلك المراهق
- ثققي نفسك لمعرفة رد فعل الجسم تجاه القلق
- وفري له الطمأنينة عندما يواجه المخاوف
- علميه أنه: "من الطبيعي ألا نكون على ما يرام في بعض الأوقات"
- فكري في طلب المساعدة من أخصائي



اتصلي على خدمة 2nd Floor من خلال الخط الساخن 1-888-222-2228 أو استفيدي من خدمات المساعدة التي تقدمها إحدى منظمات الدعم الأسري لدينا من خلال الاتصال بالرقم 1-877-652-7624.