

# إن مشاعرك

## مهم



نشعر جميعًا بالعديد من المشاعر - إنه أمر طبيعي! إذا كنت تشعر بالحزن أو الانزعاج أو القلق أو أي انفعال آخر، فأنت لست وحدك. من المهم التحدث مع شخص موثوق عن هذه المشاعر، مثل ولي الأمر أو الوصي أو أي من البالغين في مدرستك. إن **معلمك (معلميك)** و **ممرضة المدرسة**، و **الأخصائي النفسي**، و **مستشار المدرسة**، أو **الأخصائي الاجتماعي** متاحون لتقديم المساعدة.



"شعرت تيلور بالعديد من مشاعر القلق مؤخرًا، لذا توجهت إلى ممرضة المدرسة للتحدث عن هذا الأمر. ولحسن الحظ، ساعدت ممرضة المدرسة تيلور في الحصول على الدعم الذي احتاجته للتعامل مع مشاعرها بشكل أفضل."



إذا كنت لا تشعر بالراحة في التحدث إلى أي من الأشخاص البالغين الذين تعرفهم، فيتوفر أيضًا أرقام مفيدة يمكنك الاتصال بها هاتفياً أو نصياً لتوصيلك بأحد الاختصاصيين.

أرسل كلمة "START" في رسالة نصية إلى 741-741 \*\*\*

[خط الهاتف النصي للأزمات \(Crisis Text Line\)](#)

4244-626-833 (الصف الثالث إلى الخامس)

[التحالف الوطني للأمراض العقلية \(National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)\)](#)

دعم صحة LGBTQ  
\* أرسل رسالة نصية أو اتصل هاتفياً على U-TREVOR-4-866

[مشروع تريفر \(The Trevor Project\)](#)

\* يجب عليك تقديم اسمك أو معلوماتك، لكنهم لن يخبروا أي شخص بأي من هذه المعلومات ما لم تكن في خطر  
\*\*\* لا يجب عليك تقديم اسمك أو معلوماتك.

قم بفتح هذه  
المنطقة ضوئياً  
لعرض هذا المستند  
على جهازك  
المحمول

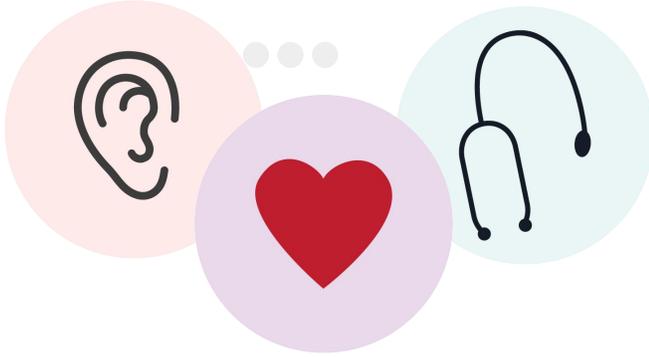


# إن مشاعرك

## مهم



نشعر جميعًا بالعديد من المشاعر - إنه أمر طبيعي! إذا كنت تشعر بالحزن أو الانزعاج أو القلق أو أي انفعال آخر، فأنت لست وحدك. من المهم التحدث مع شخص موثوق عن هذه المشاعر، مثل ولي الأمر أو الوصي أو أي من البالغين في مدرستك. إن **معلمك (معلميك)** و **ممرضة المدرسة، و الأخصائي النفسي، و مستشار المدرسة، أو الأخصائي الاجتماعي** متاحون لتقديم المساعدة.



"شعرت تيلور بالعديد من مشاعر القلق مؤخرًا، لذا توجهت إلى ممرضة المدرسة للتحدث عن هذا الأمر. ولحسن الحظ، ساعدت ممرضة المدرسة تيلور في الحصول على الدعم الذي احتاجته للتعامل مع مشاعرها بشكل أفضل."

إذا كنت لا تشعر بالراحة في التحدث إلى أي من الأشخاص البالغين الذين تعرفهم، فيتوفر أيضًا أرقام مفيدة يمكنك الاتصال بها هاتفياً أو نصياً لتوصيلك بأحد الاختصاصيين.

أرسل كلمة "START" في رسالة نصية إلى 741-741 \*\*\*

[خط الهاتف النصي للأزمات \(Crisis Text Line\)](#)

4244-626-833 (الصف الثالث إلى الخامس)

[التحالف الوطني للأمراض العقلية \(National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)\)](#)

دعم صحة LGBTQ  
\* أرسل رسالة نصية أو اتصل هاتفياً على U-TREVOR-4-866

[مشروع تريفور \(The Trevor Project\)](#)

قم بفتح هذه المنطقة ضوئياً لعرض هذا المستند على جهازك المحمول

\* يجب عليك تقديم اسمك أو معلوماتك، لكنهم لن يخبروا أي شخص بأي من هذه المعلومات ما لم تكن في خطر  
\*\*\* لا يجب عليك تقديم اسمك أو معلوماتك.

