

آپ کیسا محسوس کرتے ہیں یہ اہم ہے



ہم سبھی کے بہت سارے احساسات ہوتے ہیں - یہ عام بات ہے! اگر آپ کو غمگین، پریشان، فکر مند یا غصے میں ہونے کا احساس ہوتا ہے تو، اس کی وجہ آپ نہیں ہیں۔ والدین، سرپرست، یا اپنے اسکول میں موجود قابل اعتماد کسی بالغ شخص سے ان احساسات کے بارے میں بات کرنا اہم ہے۔ آپ کے استاد(اساتذہ)، اسکول کی نرس، ماہر نفسیات، اسکول کے مشیر، یا سماجی کارکن مدد کرنے کے لئے دستیاب ہیں۔



"ٹیلر کچھ دنوں پہلے بہت پریشان تھی، لہذا وہ اسکول کی نرس کے پاس اس کے بارے میں بات کرنے گئی۔ خوش قسمتی سے، اسکول کی نرس نے اس کے جذبات کے تعلق سے بہتر طور پر کام کرنے کے لئے ٹیلر کو درکار تعاون کے حصول میں اس کی مدد کی۔"



اگر آپ اپنے واقف کار بالغ شخص سے بات کرنے میں راحت محسوس نہیں کرتے ہیں تو، یہاں مفید نمبرات بھی موجود ہیں جن پر آپ کال کر سکتے ہیں یا متنی پیغام بھیج سکتے ہیں تاکہ وہ آپ کو کسی پیشہ ور سے مربوط کر سکیں۔

"شروع کریں" لکھ کر 741-741 پر بھیجیں ***

[کرائس ٹیکسٹ لائن](#)

833-626-4244 (تیسری پانچویں جماعت)

[ذہنی بیماری پر قومی اتحاد \(National Alliance on Mental Illness, NAMI\) شکاگو](#)

سپورٹنگ LGBTQ ہیلتھ
U-TREVOR-866-4 پر کال کریں یا متنی پیغام بھیجیں *

[ٹریور پروجیکٹ](#)

* آپ کو اپنا نام یا معلومات دینا ہوگی، لیکن جب تک آپ کو کوئی خطرہ لاحق نہ ہو وہ کسی کو نہیں بتائیں گے
*** آپ کو اپنا نام یا معلومات دینے کی ضرورت نہیں ہے

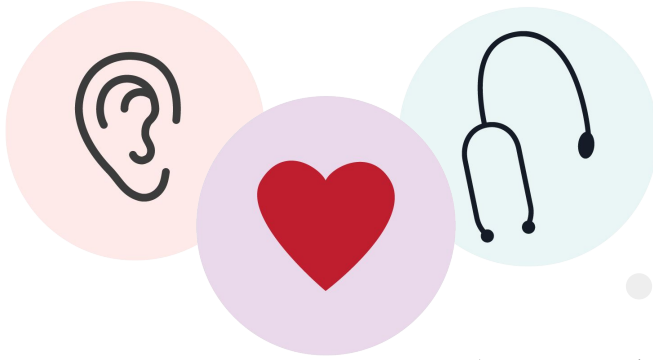
اپنے موبائل آلہ پر
اس دستاویز کو
دیکھنے کے لئے
یہاں اسکن کریں



آپ کیسا محسوس کرتے ہیں یہ اہم ہے



ہم سبھی کے بہت سارے احساسات ہوتے ہیں - یہ عام بات ہے! اگر آپ کو غمگین، پریشان، فکرمند یا غصے میں ہونے کا احساس ہوتا ہے تو، اس کی وجہ آپ نہیں ہیں۔ والدین، سرپرست، یا اپنے اسکول میں موجود قابل اعتماد کسی بالغ شخص سے ان احساسات کے بارے میں بات کرنا اہم ہے۔ آپ کے استاد(استاذہ)، اسکول کی نرس، ماہر نفسیات، اسکول کے مشیر، یا سماجی کارکن مدد کرنے کے لئے دستیاب ہیں۔



"ٹیلر کچھ دنوں پہلے بہت پریشان تھی، لہذا وہ اسکول کی نرس کے پاس اس کے بارے میں بات کرنے گئی۔ خوش قسمتی سے، اسکول کی نرس نے اس کے جذبات کے تعلق سے بہتر طور پر کام کرنے کے لئے ٹیلر کو درکار تعاون کے حصول میں اس کی مدد کی۔"

اگر آپ اپنے واقف کار بالغ شخص سے بات کرنے میں راحت محسوس نہیں کرتے ہیں تو، یہاں مفید نمبرات بھی موجود ہیں جن پر آپ کال کر سکتے ہیں یا متنی پیغام بھیج سکتے ہیں تاکہ وہ آپ کو کسی پیشہ ور سے مربوط کر سکیں۔

"شروع کریں" لکھ کر 741-741 پر بھیجیں ***

[کرائسس ٹیکسٹ لائن](#)

833-626-4244 (تیسری-پانچویں جماعت)

[ذہنی بیماری پر قومی اتحاد \(National Alliance on Mental Illness, NAMI\) شکاگو](#)

سپورٹنگ LGBTQ ہیلتھ
U-TREVOR-866-4 پر کال کریں یا متنی پیغام بھیجیں *

[ٹریور پروجیکٹ](#)

* آپ کو اپنا نام یا معلومات دینا ہوگی، لیکن جب تک آپ کو کوئی خطرہ لاحق نہ ہو وہ کسی کو نہیں بتائیں گے
*** آپ کو اپنا نام یا معلومات دینے کی ضرورت نہیں ہے

