

NORTH SOUND Listens

A NORTH SOUND ACH RESOURCE

Se vio afectado por las inundaciones del condado de Whatcom o el condado de Skagit en 2021?

Después de un evento traumático, los problemas pueden aparecer y desaparecer. Es importante saber cuándo pedir ayuda.



Es posible que esté experimentando alguno de los siguientes problemas:

- ▼ Comer or dormir muy demasiado o muy poco
- ▼ Dolores de estómago o de cabeza
- ▼ Tristeza agotadora
- ▼ Beber alcohol o fumar más de lo habitual
- ▼ Sintiéndose enojado o sintiendo de echarse sobre otros
- ▼ No se siente conectado con los demás

Te interesa:

- ▼ ¿Desarrollar habilidades para enfrentar problemas?
- ▼ ¿Manejar el estrés relacionado con el desastre?
- ▼ ¿Identificar y satisfacer sus necesidades y las de su familia?

Llámenos al (360) 935-0105

hora de Línea directa: 10 a.m.- 4 p.m.

Personas que hablan Español los lunes y miércoles

o envíe un correo electrónico

NorthSoundListens@NorthSoundACH.org

Confidencial

Gratis



Anónimo

