انتهى

إعصار ساندي.

لكن التوتر

ما زال موجودًا

لدى البعض.

يعتبر الخوف والقلق والغضب والحزن وقلة الحيلة مشاعر شائعة بعد أي حادث له آثار سلبية طويلة المدى. يساعدك مشروع HOPE على تجاوز الحادث.

1-800-LIFENET

تحدث إلى شخص ما. المحادثة سرية. مجانية.
7 أيام في الأسبوع على مدار 24 ساعة يوميًا

NYC Health

Project HOPE

إذا شعرت أنت أو أي شخص آخر تعرفه بالارتباك عقب إعصار ساندي، اتصل على الرقم **1-800-LIFENET** للتواصل مع مشروع HOPE. **سيساعدك مشروع HOPE على التكيف والسيطرة على التوتر وإدارته.**

الانفعالات الشديدة أمر طبيعي وقد تظهر في عدة أشكال:

- الخوف والقلق والغضب والحزن وقلة الحيلة
- آلام المعدة أو الجسم، وتغيرات في عادات الأكل أو النوم، وزيادة في تعاطي الكحوليات أو المخدرات

يقدم مشروع HOPE:

- استشارات فردية
- استشارات جماعية
- تثقيف عام
- تقييم وإحالات

يساعد مشروع HOPE الأفراد والأسر والمدارس والشركات والمجموعات المجتمعية.

جميع الخدمات مجانية وسرية وتُقدّم في الوقت والمكان الذي يلائمك.

1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

تحدث إلى شخص ما. المحادثة سرية. مجانية.
7 أيام في الأسبوع على مدار 24 ساعة يوميًا
اللغة الإسبانية: (1-877-298-3373) 1-877-AYUDESE
شبكة LIFENET الآسيوية: 1-877-990-8585
خدمات شبكة **LIFENET** متاحة بأكثر من **140** لغة.