

# 颶風 珊迪

已經離開，但有些人

# 仍感覺 心有餘悸。

任何災難事件後出現恐懼、焦慮、憤怒、  
悲傷和無助的情緒都很正常。希望項目  
(Project HOPE) 能幫您擺脫這些情緒。

## 1-800-LIFENET

向人傾訴。保密。免費。24/7全天候



如果您或您認識的某人在颶風珊迪經過後感覺不知所措，請撥打**1-800-LIFENET**與希望項目聯絡。希望項目能幫您應對和管理壓力。

情緒強烈很正常，且可能有不同的表現形式：

- 恐懼、焦慮、憤怒、悲傷、無助
- 胃痛或身體其他部位疼痛、飲食或睡眠習慣改變、飲酒量或藥物使用量增加

希望項目提供：

- 個別諮詢
- 團體諮詢
- 公眾教育
- 評估和轉介

希望項目幫助：個人、家庭、學校、企業社區團體。

所有服務均免費、保密，並在適合您的時間和地點提供。

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

向人傾訴。保密。免費。24/7全天候

西班牙語：1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

亞裔LIFENET（心理安康一線牽）：

1-877-990-8585

LIFENET 服務以140多種語言提供！