

# Mesngoni i Ira pat Sinuseden Na'danu



Despues di ira, empottante na un adahi i salut sinente-mu. Gof atende i hafa tumaimamanu i sinente yan kinalamten hagu mismo yan i membron i familia-mu siha.

Gi un adadahi i salut sinente-mu ha ayuda hao manhasso klaru yan para chaddek un kalamtini i hafa un nisisita para un prutehen maisa hao yan i guinaiya-mu siha.

Tattiyi este na abiso siha para un inayuda yan i familia-mu chule' tatte pat sodda' supotte.

## Hafa Taimanu Para un Adahen Maisa Hao

- Adahi i Tataotao-mu
  - » CHagi kumanno' nengkanno' ni' maolek para salut-mu, etsisiu di'ariu, na'siguru na un maigo', suhayi atkahot yan otro na fina'binenu siha.
- A'epiha
  - » Apatte yan atungo' pat membron familia-mu put i sinientete-mu siha. Sosteni i inafa'maolek yan angoku i sesteman sinupotte-mu.
- Na'sesso dumeskansayi
  - » Na'guaha tiempo para un sotta i chathinasso. CHagi para un bira hao tatte gi hafa ya-mu para un cho'gue siha.
- Na'siguru na un tungo' hafa guaguaha na emfotmasion siha
  - » Egga' yan un atende i nina'huyong na mensahe siha ginen ofisiat siha.
- Suhayi
  - » Suhayi mampos i nina'huyong emfotmasion siha put i sinusedi ginen i fina'tapbleru, gayeta, reidiu yan mas.
- Famaisen para Ayudu
  - » Kuentusi i pale', konsuhera, pat mediku pat agang i SAMHSA gi 1-800-985-5990 pat teks TalkWithUs gi 66746.

## Håfa Taimanu para un Ayuda i Famagu'on-mu

- Kuentusi siha.
  - » Apatte emfotmasion ni' propiu na idat.
  - » Na'tungo' i inasiguru.
  - » Kuentusi put hafa na fina'kuentos siha.
  - » Oppe i kuestion siha.
- Hemplon maisa hao gi hafa taimanu un adadahi hao.
- Ribaha kuantu na empatten nina'huyong siha put hafa i sinusedi ginen i fina'tapbleru, reidiu, gayeta yan mas.

## Hafa Sesso na Klasen Fina'enengkubakao

- Sinenten susto, ti manenente, pat ti fa'honggen
- Tinilaika gi minetgot pat fuetsan aktebidat siha
- Mapot manhasso
- Tinilaika gi chumocho
- Probleman maigo' pat pisatdiya siha
- Sinenten ansias, mina'a'nao, pat binibu
- Malinek ulu, puten tataotao, pat satpuyidos siha
- Sinilo' i atdet na probleman salut
- Lumameggai i ma'usan atkahot, chupa pat amaska, pat otro na fina'bineno siha

Espiha ayudu ginen prinibenen inadahen salut yanggen umentalo' este na fina'enengkubakao aksion siha yan i di'ariu na kinalamten gi tinattitiyi na ha'ani siha.

**Atmenestrasion Setbision Ma'usan Fina'binenu yan Salut Inengkubakao Hinasso (SAMHSA's) Numiru para Iran Na'danu: 1-800-985-5990 pat teks TalkWithUs to 66746.**



**Sina i taotao siha ni mantangga pat chatha' manhungok ma'usa i ga'nan-niha na setbisio para u ma'agang 1-800-985-5990.**