

Naririto kami upang tulungan kayong pangasiwaan ang stress dulot ng COVID-19

Ang stress at pagkabalisa ay nakakaapekto sa ibat't-ibang tao.
Makatutulong ang pakikipag-usap sa isang crisis counselor.

Hanapin ang mga palatandaang ito:

Karaniwang palantandaan ng stress at pagkabalisa ay:

- Kawalan ng konsentrasyon o hirap sa pagdedesisyon
- Pisikal na karamdaman tulad ng pananakit ng katawa at sakit sa tiyan
- Pagkain nang labis o pag-abuso ng droga
- Pagkabugnatin at pagiging irritable
- Mga problema sa memorya
- Hirap sa pag-tulog

Kung kailangan nyo ng tulong sa pangangasiwa ng stress sanhi ng COVID-19, maaari kayong tumawag at makipag-usap sa isa sa aming mga trained crisis counselors ngayon. Ito ay libre at kumpidensyal. Makipag-ugnayan sa amin sa pamamagitan ng GBHWC Crisis Hotline.

Mag-usap tayo 647-8833/4

If you are feeling overwhelmed with emotions such as sadness, depression, anxiety, or feel like you want to harm yourself or someone else, call 911, or the National Suicide Prevention Lifeline at **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255).



"We are here for you, for your family, for everyone."
The Guam Behavioral Health and Wellness Center, Manggaige Ham (We are here) Crisis Counseling Program provides short term counseling interventions for COVID-19 related stressors. Visit GBHWC.GUAM.GOV for more information.

