

Потрібно з кимось поговорити?

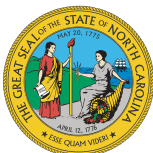


Наслідки урагану Гелен можуть бути надзвичайно важкими для дорослих, молоді та дітей. У кожного різна реакція на стрес, і ці реакції можуть бути такими:

- Відчуття самотності.
- Дратівливість або погане самопочуття.
- Головний біль, біль у животі або в усьому тілі.
- Зміни в режимі сну чи харчування.
- Труднощі з концентрацією уваги, забудькуватість.
- Страх за власне здоров'я.
- Хвилювання за здоров'я рідних або друзів.
- Збільшене вживання алкоголю, тютюну чи інших наркотичних засобів.
- Відчуття безвиході, відсутність часу на піклування про себе.
- Пошук способів зберегти спокій та здоров'я.

HOPE  4 NC

Телефон довіри 1-855-587-3463



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**

Hope4NC.org • Hope4NC@dhhs.nc.gov

Департамент охорони здоров'я та соціальних служб Північної Кароліни (NCDHHS) є роботодавцем і надавачем послуг, що забезпечує рівні можливості для всіх. • 06.2025