

ንስኻትኩም ንዓና አገደስቲ ኢኹም።

ከተማ ሲያትል

ን መንእሰያት ሲያትል ብናጸ

እተፈለለዩ ናይ ክንክን

አማራጲታትን፣ ደገፍን ምንጪታትን

ብምግባሩ ሓበን ይስመዓ።



ሳላ እቶም ወሃብቲ አገልግሎት መሻርኻቲ ማሕበረሰብና፣ ናጸ ዝኹነ
አገልግሎት ፍወሳ (therapy) ኽትረክብ ትኽእል እንተደኣ:-



ብቋንቋታት ዚግበር ክንክንን
ምስ ባህሊ ዚሰማማዑ
ወሃብቲ አገልግሎትን
ኣሎው።



ካብ
13-24
ዓመት ኮንካ



ኣብ ሲያትል
ትነብር ወይ
ትመሃር ኮንካ



ስማርትፎን
ወይ ላፕቶፕ
ብኸመይ ከም
እትጥቀም
ትኽእል ኮንካ

ዜድልዩኻ ነገራት ንምምላእ ብሉጽ አማራጲ (ታት)
ኽንክን ምረጽ

- ኣብ ማሕበረሰብ እተመስረተ ባህላዊ ኽንክን (ተሌሄልዝ)
- ኣብ ቤት ትምህርቲ እተመስረተ ማእከላት ጥዕና
- ኣብ መስመር (ኦንላይን) ዝግበር ፍወሳ (Talkspace ከምኡውን Joon)



  @SeattleDEEL

ዝያዳ ተረዳእ እሞ ምስ ሓደ ድሌታትካ ዚርድኣልካ ሰብ ርክብ ግበር።

seattle.gov/youthmentalhealth

ሓገዝ የድልየካ ድዩ? Michelle.Wong@seattle.gov · (425) 677 1361