

我们都

有需要帮助

的时候

有许多人现在正遭受压力、焦虑或沮丧。

尽管我们正在执行社交隔离，但您不需要独自承受



儿童表达自己情感的方式有许多种。COVID-19疫情期间，您孩子可能表现出您以前没有见过的压力迹象。这些行为可能是他们对疫情压力的正常反应，但也有可能他们需要专业的帮助。相应行为可能有：

- 喜怒无常或容易生气
- 伤心
- 忧虑或恐惧
- 拒绝遵循规则
- 贪睡或睡眠不足
- 出现头痛或胃痛症状
- 新出现一些令你担忧的行为

您是否正在为孩子担忧？请致电您孩子的医生寻求帮助。

► 其他获得帮助的方法

致电



免费 • 保密
24/7 • 多语种
WWW.MASS211.ORG

由联合劝募会地方组织&马萨诸塞州政府提供

连接



您当地的家庭资源中心: www.frcma.org

搜索



www.massachusetts.networkofcare.org

CHINESE

紧急情况请致电 911