



هل تشعر بالحزن؟  
هل تبكي كثيراً؟  
هل تشعر بالقلق والتوتر؟  
هل تغضب بسهولة؟  
هل لديك مشاكل في النوم؟

هذه كلها علامات شائعة للضغط النفسي لدى اللاجئين.  
مع العناية الصحيحة يستطيع الناس الشفاء.

للمساعدة، إتصل بخدمات اللاجئين الجدد 408-975-2366