

你可以获得的支持帮助

在紧急情况下，请联系：

你当地的医生

Samaritans (24 小时全天候)

免费电话: **116 123**

支持

Text about it (24 小时全天候)

免费短信: **50808**

信息

www.yourmentalhealth.ie

YourMentalHealth (HSE) 24 小时全天候
咨询电话 免费电话: **1800 111 888**

www.citizensinformation.ie

www.hse.ie



访问我们的网站：

www.hellohowareyou.info



Translations sponsored by



说声你好 然后问 问你过得怎么样?

Hello

你好

建立联结

倾听

了解

选择

说声你好，然后问问你过得怎么样？

与这个人建立情感联结

积极倾听这个人的故事

了解这个人和他们的感受

花一点时间来讨论可能的选择

Hello

你过得怎么样？



Mental Health
Ireland