



तपाईंलाई उपयुक्त हुने तरिकामा आफ्नो प्रियजनको लागि क्षतिको शोक गर्नुहोस्, भावनात्मक पीडालाई सन्तुलनमा राख्न केही राम्रा सम्झनाहरू सम्झन सक्नुहुन्छ



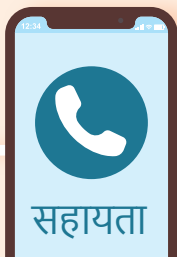
मृतकलाई प्रसन्नता हुन सक्ने गरि केहि गर्नुहोस्



आफ्नो विश्वास भएका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क राख्नुहोस्, एकअर्कालाई मद्दत गर्नुहोस्



आफ्नो राम्रो ख्याल राख्नुहोस्, स्वस्थ जीवन दिनचर्याहरू राख्नुहोस्



यदि तपाईं र तपाईंको परिवारका सदस्यहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू (जस्तै निरन्तर उदास मनोदशा, खाने इच्छामा परिवर्तन वा गडबड निद्रा, आदि) को कुनै लक्षणहरू फेला पार्नुभयो भने, कृपया व्यावसायिक सहायता खोज्न पहल गर्नुहोस्।

शोकको सामना गर्दै



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK