

我聽到聲響，但  
看不到人

我  
幾天不睡覺，  
但感覺精力充沛

我在電視、廣播和網路中  
發現了傳送給我的

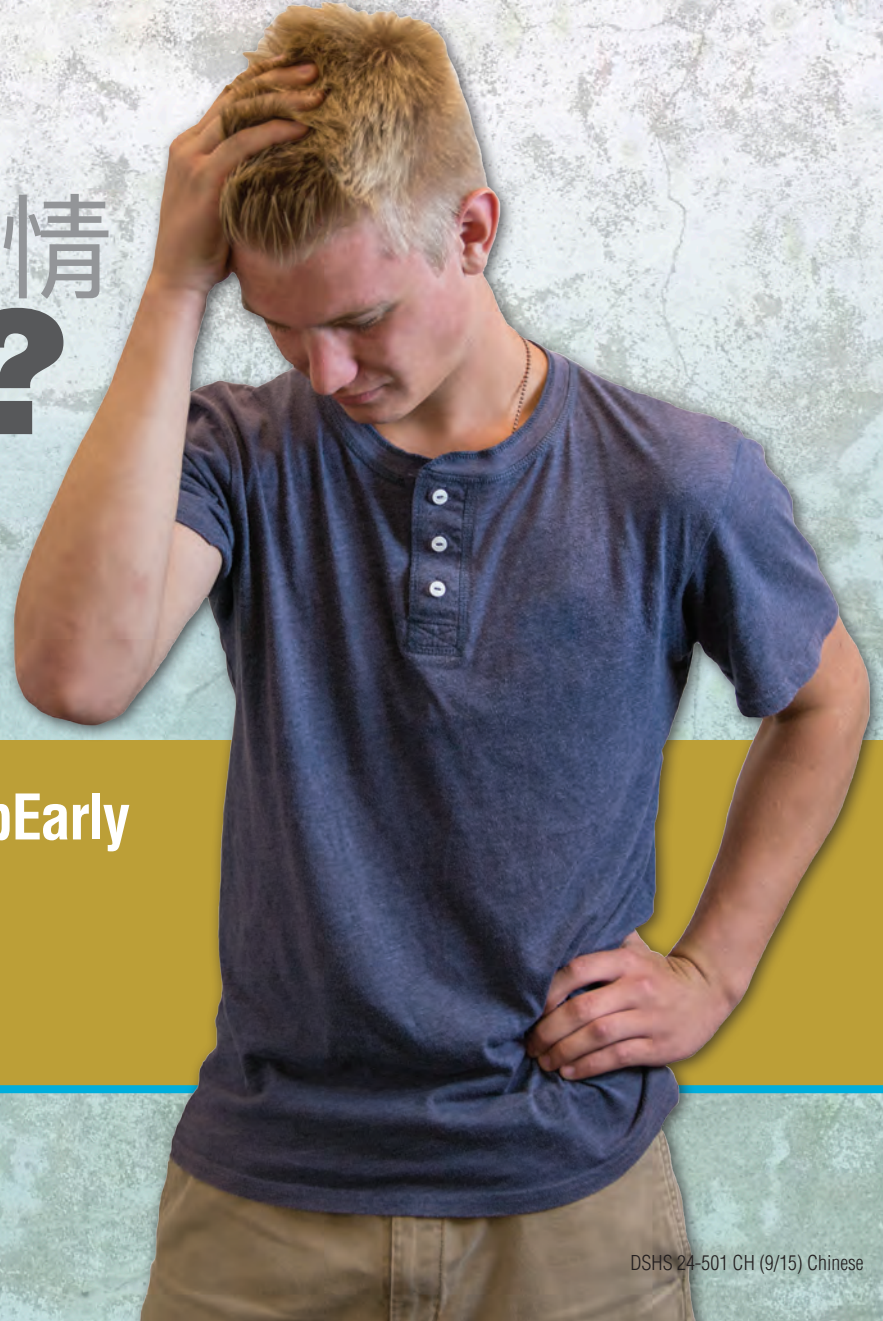
我相信我有  
特殊的能力或力量  
訊息

我覺得我被  
跟蹤或監視

我覺得  
我會遭到暗算

擔心  
有些事情  
不對勁？

弄清楚發生了什麼



[www.dshs.wa.gov/GetHelpEarly](http://www.dshs.wa.gov/GetHelpEarly)



Washington  
**Recovery Help Line**  
24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health  
**1.866.789.1511**  
(206) 461-3319 (TDD)