ຂ້ອຍໄດ້ຍິນສຽງເວົ້າ
ແລະ ບໍ່ມີຄົນໃດຢູ່ທີ່ນັ້ນ

ຂ້ອຍ
ນອນບໍ່ຫລັບຫລາຍໆມື້
ແຕ່ວ່າຮູ້ສຶກມີພະລັງຢູ່ເຕັມທີ່

ຂ້ອຍພົບ
ຄວາມເວົ້າຊຸກເຊື່ອງໄວ້
ແນໃສ່ຂ້ອຍຢູ່ໃນທີວີ,
ວິທະຍຸ ແລະ ອິນເຕີແນດ

ຂ້ອຍເຊື່ອວ່າຂ້ອຍມີ
ຄວາມສາມາດ ຫລື
ພະລັງອຳນາດພິເສດ

ຂ້ອຍຄິດວ່າຂ້ອຍກຳລັງ
ຖືກຕິດຕາມຕົວ ຫລື
ຈອບແນມເບິ່ງຢູ່

ຂ້ອຍຄິດວ່ານັນມີ
ການປອງຮ້າຍໃສ່ຂ້ອຍ

ເປັນຫ່ວງ
ວາແນວໃດແນວນີ້ງ
ໄດ້ຜິດພາດບໍ່?

ຊອກຮູ້ເບິ່ງວ່າແມ່ນຫຍັງກຳລັງຈະເກີດຂຶ້ນ

www.dshs.wa.gov/GetHelpEarly

Washington State
Department of Social
& Health Services
Transforming lives

Washington
Recovery Help Line
24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health
1.866.789.1511
(206.461.3219 TTY)

DSHS 24-501 LA (9/15) Laotian