

ຂ້ອຍໄດ້ຍິນສຽງເວົ້າ
ແລະ ບໍ່ມີຄົນໃດຢູ່ທີ່ນັ້ນ

ຂ້ອຍ
ນອນບໍ່ຫລັບຫລາຍໆມື້
ແຕ່ວ່າຮູ້ສຶກມີພະລັງຢູ່ເຕັມທີ່

ຂ້ອຍພົບ
ຄວາມເວົ້າຂຽກເຊື່ອງໄວ້

ແນໃສ່ຂ້ອຍຢູ່ໃນທີວີ,
ວິທະຍຸ ແລະ ອິນເຕີແນດ

ຂ້ອຍເຊື່ອວ່າຂ້ອຍມີ
ຄວາມສາມາດ ຫລື
ພະລັງອຳນາດພິເສດ

ຂ້ອຍຄິດວ່າຂ້ອຍກຳລັງ
ຖືກຕື່ດຕາມຕົວ ຫລື
ຈອບແນມເບງຢູ່

ຂ້ອຍຄິດວ່າມັນມີ
ການປອງຮ້າຍໃສ່ຂ້ອຍ

ເປັນຫວ່າງ
ວາແນວໃດແນວນຶ່ງ
ໄດ້ຜິດພາດບໍ່ ?

ຂອກຮູ້ເບິ່ງວ່າແມ່ນຫຍັງກຳລັງຈະເກີດຂຶ້ນ



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 (toll)