



作为青少年很难。

出现这些迹象，表明你的孩子可能正在挣扎：

睡眠过多或不足

生气、打架、远离朋友或爱人

在课堂上或家里行为不端

难以集中注意力或完成任务

吃得太多或太少，改变了他们与食物的关系

尝试毒品、酒精或性

感到悲伤，被孤立或寂寞



你可以在孩子的学校里找到帮助。

用智能手机扫描二维码

获取更多信息或者访问：

www.childrenfirstpa.org

**为孩子的情绪或心理健康寻求额外帮助是保密的
不会与其他机构共享，包括儿童保护机构。