

WE ALL EXPERIENCE PROBLEMS IN OUR DAILY LIFE

ང་ཚོའི་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་བའི་ནང་དཀའ་ངལ་འདྲ་མིན་འཕྲད་བཞིན་ཡོད།



AGGRESSION བཅོན་ཤིང།



LONELINESS ཁེར་རྒྱུད་གི་རང་བཞིན།



FRUSTRATION སུན་སྦང་།



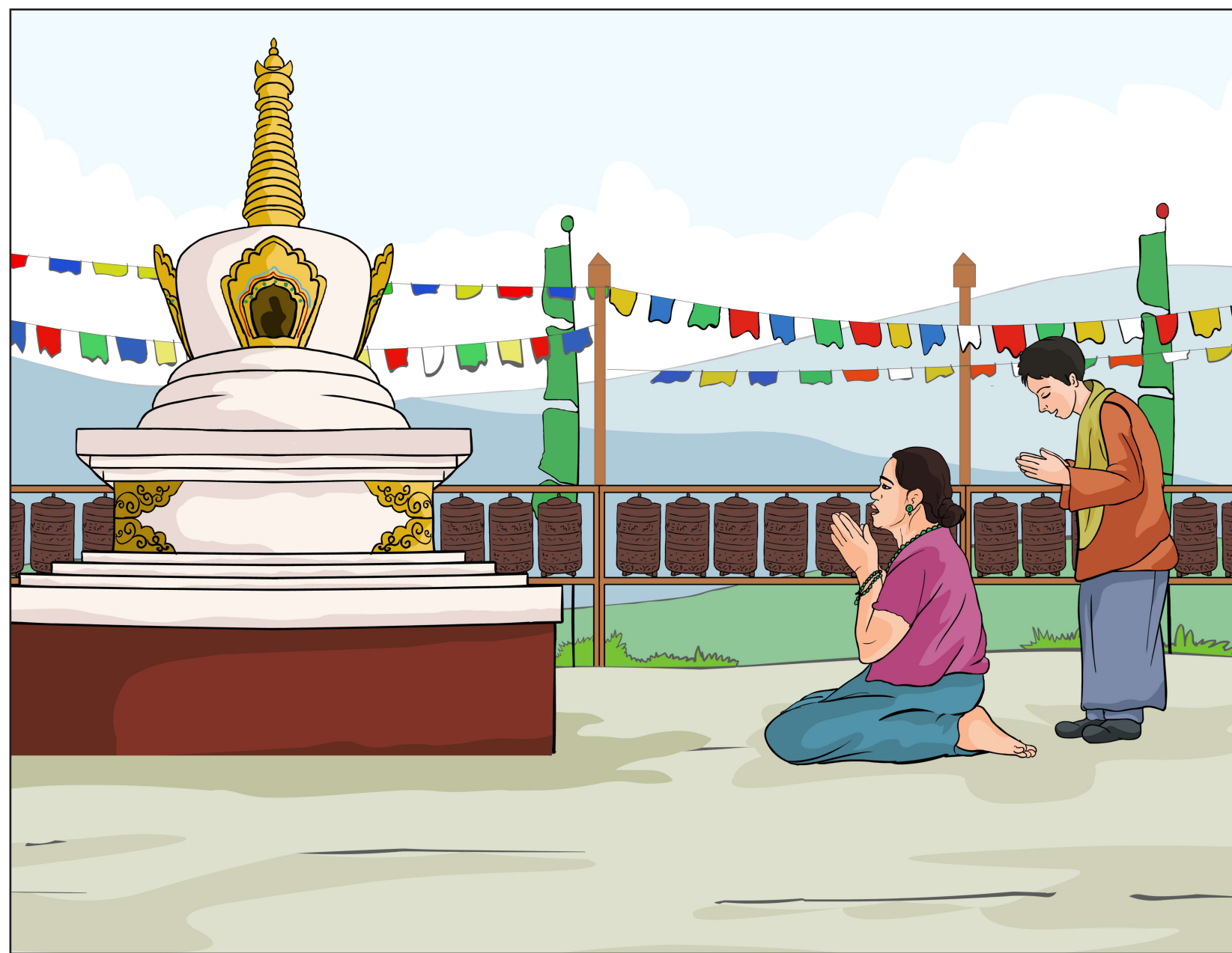
SADNESS ཡིད་སྤོ་སྦང་།

THERE ARE THINGS WE CAN DO TO FEEL BETTER

ང་ཚོའི་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་བའི་ནང་དཀའ་ངལ་འདྲ་མིན་འཕྲད་བཞིན་ཡོད།



SHARING དཀའ་ངལ་ཉེ་འབྲེལ་བར་བཤད་དགོས།



RELIGIOUS ACTIVITIES ཚེས་ཕྱོགས་དང་འཕྲུལ་བའི་བྱ་གཞག།



HELPING རོགས་བྱས་པ།



CREATIVITY རྒྱལ་སྤོང་ལྷན་པའི་གོ་ནས།

EVERY PROBLEM HAS A SOLUTION.  
IF YOU NEED HELP AND SUPPORT,  
PLEASE SPEAK TO RECEPTION CENTER STAFF.

དཀའ་ངལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་བསམ་ལུ་རྒྱུ་རྩམས་ལམ་ཡོད།  
གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་དཀའ་བསམ་ལུ་སྦྱད་རོགས་དང་མཐུན་འགྱུར་དགོས་ན་སྤོ་ལེན་ལས་བྱེད་ལ་  
འབྲེལ་བ་བྱེད་རོགས།