



*Minha comunidade pode
me ajudar a desenvolver
minha resiliência*

Resiliência é a capacidade de se adaptar a situações difíceis, como estresse, adversidade e / ou trauma. Emoções como raiva, tristeza e dor são uma resposta normal ao trauma. Uma parte fundamental da aprendizagem sobre ser resiliente é buscar apoio de outras pessoas. Adquirir resiliência também pode ajudar a protegê-lo de várias condições de saúde mental, como depressão e ansiedade.

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

Trajatória de Recovery



Northeast & Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



New England (HHS Region 1)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



National Hispanic & Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration