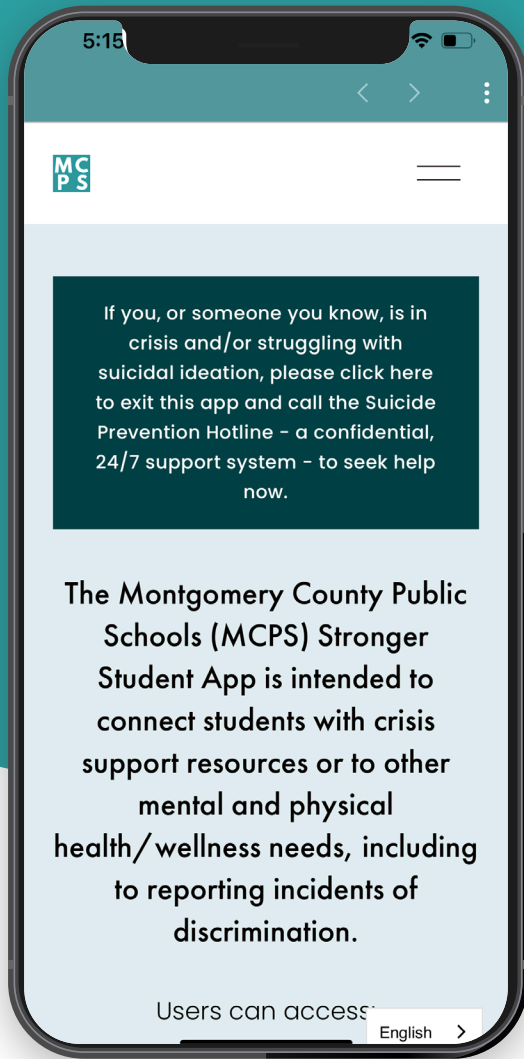


# ጠንካራ ተማሪ

## የአዕምሮ ጤና እና ደህንነት መተግበሪያ

**MCPS ተማሪዎች፡-  
እርዳታ አሁን አንድ  
ጊዜ ጫን/ክሊክ  
በማድረግ ይገኛል።**

ጠንካራ ተማሪ (Stronger Student)  
አዲስ ለሞባይል-ተስማሚ የሆነ  
የአዕምሮ ጤና እና ደህንነት ግብዓት  
ያለው መተግበሪያ ሲሆን በልዩ መልኩ  
የተዘጋጀው ለ MCPS መካከለኛ እና  
ሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት ተማሪዎች ነው!



If you, or someone you know, is in crisis and/or struggling with suicidal ideation, please click here to exit this app and call the Suicide Prevention Hotline - a confidential, 24/7 support system - to seek help now.

The Montgomery County Public Schools (MCPS) Stronger Student App is intended to connect students with crisis support resources or to other mental and physical health/wellness needs, including to reporting incidents of discrimination.

Users can access [English](#)

- በ MCPS ተማሪዎች ዲዛይን የተደረገ፣ ለ MCPS ተማሪዎች
- » ምንም መግቢያዎች የሉም
- » ምንም ወጪ የለም
- » በርካታ ቋንቋዎችን ይደግፋል
- » 100% ማንነት የማይገለፅበት እና ሚስጥራዊ

**በእራስን የማጥፋት ሀሳቦች  
እየተቸገራችሁ ነው?**

በመነሻ ገፅ ላይ  
ያለውን የድንገተኛ ጊዜ አደጋ/  
ቀውስ ቁልፍን ይጫኑ።

**ስለ ጉልበተኝነት፣ ትንኮሳ  
ወይም ማስፈራራት  
ያሳስባችኋል?**

ወደ MCPS ሪፖርት ያድርጉ።



**አንዴ-በመጫን  
ለማግኘት፡-**

- » 988 የራስን ማጥፋት እና ቀውስ ጊዜ የሕይወት መስመር
- » አስገድዶ መድፈር፣ አላግባብ ሰውን መጠቀም/ማንገላታት እና የቅርብ ወዳጅ ወሲባዊ ትንኮሳ ብሄራዊ አውታረ መረብ (RAINN)
- » የትረሽር ፕሮጀክት (The Trevor Project)
- » Be Well 365
- » MCPS አዕምሮ ጤና እና ቀውስ ድጋፍ
- » የመንፈስ ጭንቀት/መደበት (Depression) እና ባይፖላር (Bipolar) ድጋፍ ጥምረት
- » አዕምሮችን ዋጋ አለው
- » Montgomery County Crisis Center - የሞንትጎመሪ ካውንቲ የድንገተኛ ሁኔታ ማእከል
- » የታዳጊ ወጣቶች ራስን ማጥፋት መከላከል ማህበረሰብ (SPTS)

**ዛሬውኑ ለማውረድ የሚገኝ!**

