

## கோவிட் -19 நேரத்தில் மனநல ஆதரவு

மனது சரியில்லாமல் போவது பொதுவான ஒன்றுதான். கோவிட்-19 நேரத்தில் நம்மில் பலர் சோகமாக, கவலையாக, பயமாக, குழப்பமாக அல்லது கோவமாக உணரலாம். இவை எதிர்பாராத அல்லது மனஅழுத்தமாக இருக்கும் நேரங்களில் ஏற்படும் வழக்கமான பொதுவான வெளிப்பாடுகள்தான்.



நீங்கள் ஏற்கனவே கூடுதல் மனஅழுத்தத்துடன் இருக்கும் இந்த கோவிட்-19 சமயத்தில் சோகத்துடனும் கவலையுடனும் போராடுவது மிகவும் கடினமான ஒன்றாகும். உதாரணமாக, போதுமான உணவு மற்றும் பணம் இல்லாமை, விரும்பாத ஒருவருடன் வாழ்வது, உங்கள் அக்கம்பக்கதினருடன் பாதுக்காப்பாக உணராமை, அல்லது இனவேறுபாடு அல்லது பிற பாகுபாடு போன்ற நியாயமற்ற நிலைகளை எதிர்கொள்ளுதல் போன்றவை.

நீங்கள் தனியாக இல்லை. உதவி கிடைக்கும்.

கடினமான நேரங்களில் 211 க்கு அழைக்கவும். 211 மூலமாக எவர் ஒருவரும் குழந்தைகள், வயதானவர்கள், இனரீதியான, சாதேசி, கருப்பினர் மற்றும் LGBTQ2S சமூகத்தினர் உள்ளிட்ட இலவச மனநல உதவிகளுடன் இணைக்கப்படலாம்.

உங்களுக்கு ஆங்கிலம் தெரியாதென்றால் மொழிபெயர்ப்பு வசதியும் உள்ளது

