

## د کووید-19 پر مهال د ذهني روغتیا کومک


د ناجورتیا احساس کول څه بده خبره نده. ډېر خلک بڼایي د کووید-19 پر مهال د خفگان، اندېښنې، ډار، فکري گډوډۍ یا غوصې احساس وکړي. دا د غیر متوقع او سترس لرونکو وضعیتونو په وړاندې نورمال او عام غبرگونونه دي.



دوستانو، کورنۍ یا خپلو خپلوانو سره په مجازي توګه یا د تلیفون له لارې ارتباط لپاره وخت ویاستئ.



فعال واوسئ او په خپل ځان پام وکړئ. ورزش وکړئ، ښه خوراک وکړئ، پوره خوب وکړئ.




پیوست واوسئ. یوه مجازي لوبه وکړئ، د یو کاونډي خبر واخلئ، یو ویډیو کنفرانس ترسره کړئ.



د کومک غوښتنه وکړئ. یو داسې چا سره چې پېژنئ یې خبرې وکړئ یا د مسلکي حمایت لټون وکړئ.



بل چا سره کومک وکړئ. ښه کول ښه احساس ورکوي.




نوي څه زده کړئ. د یو نوي شغل هڅه وکړئ یا یو آنلاین کورس کې کډون وکړئ.

د کووید-19 پر مهال له خفگان او اندېښنې سره مقابله کول په هغه وخت کې زیات سخت دي کله چې لا د مخه زیات سترس یا ذهني فشار ژوند کوئ. د بیلګې په توګه، د پوره خوراک او پیسو نه لرل، د یو داسې چا سره اوسېدل چې ناسم چلند کوي، په خپل کاوند کې د خونديتوب احساس نه کول، او یا غیر عادلانه وضعیتونو لکه نژاد پرستۍ او د تبعیض نورو بڼو سره مخ کېدل.

### تاسو یوازې نه یاست. حمایت وجود لري.

که سخت وخت سره مخ یاست نو 211 ته زنگ ووهئ. د 211 له لارې هر څوک د ذهني روغتیا وړیا حمایتونو سره پیوست کېدلی شي، چې په هغوی کې د ماشومانو، زاړه عمر خلکو، نژادي شوو، بومي خلکو، تورپوستو یا همجنسګرایانو او نورو جنسي ګرایشونو لرونکو (LGBTQ2S) ټولنو لپاره حمایتونه شامل دي.

که تاسو په انګلیسي خبرې نشئ کولی نو د ژبې ترجماني شته.



دا د سترس نه ډک وختونه دي. د ذهني روغتیا د کومک موندلو لپاره د کومک غوښتنه وکړئ. 211 ته زنگ ووهئ، په ورځ کې 24 ساعته، هفته کې 7 ورځې.