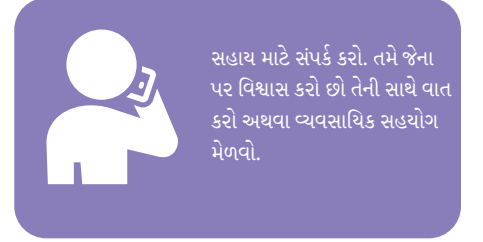
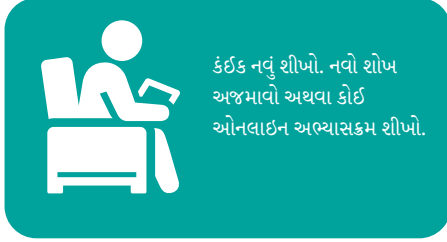
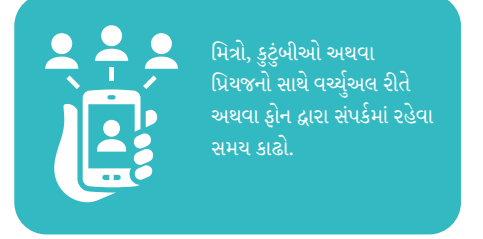
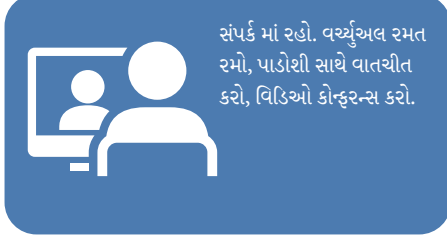


## કોવિડ-19 દરમિયાન માનસિક આરોગ્ય સહયોગ

ઠીક ન અનુભવવું તે બરાબર છે. કોવિડ-19 દરમિયાન ઘણા લોકો ઉદાસી, ચિંતા, ડર, મૂંઝવણ અથવા ગુસ્સો અનુભવી શકે છે. અહીં અનપેક્ષિત અથવા તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ માટેના સામાન્ય અને સાધારણ પ્રતિભાવો આપેલ છે.



જ્યારે તમે પહેલાથી જ વધારાના તણાવ સાથે જીવતા હો ત્યારે કોવિડ-19 દરમિયાન ઉદાસી અને ચિંતાનો સામનો કરવો ખૂબ જ વધુ મુશ્કેલ છે. ઉદાહરણ તરીકે, પૂરતો ખોરાક અને પૈસા ન હોવા, કોઈ અપમાનજનક વ્યક્તિની સાથે રહેવું, પોતાના પાડોશમાં સલામત ન અનુભવવું, અથવા જાતિવાદ અને અન્ય પ્રકારનાં ભેદભાવ જેવી અયોગ્ય પરિસ્થિતિઓ સાથે જીવવું.

### તમે એકલા નથી. સહયોગ ઉપલબ્ધ છે.

જો તમે મુશ્કેલ સમયનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ તો 211 પર કોલ કરો. 211 પર બાળકો, વરિષ્ઠ લોકો, વંશીય, સ્વદેશી, અશ્વેત અને LGBTQ2S સમુદાયો સહિત, કોઈપણ મફત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહયોગ સાથે જોડાઈ શકે છે.

જો તમે અંગ્રેજી બોલતા ન હોવ તો ભાષા અર્થઘટન ઉપલબ્ધ છે.

