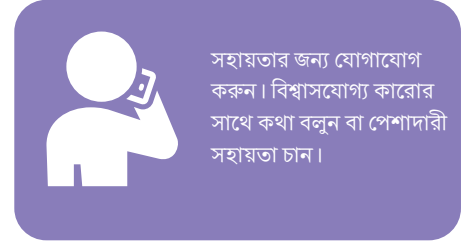
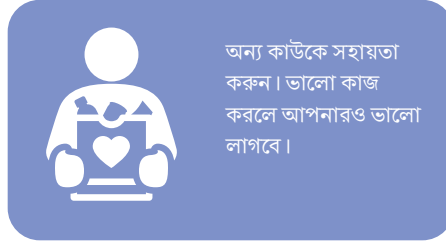
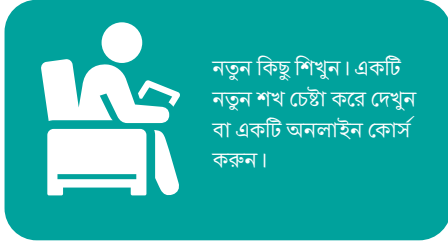
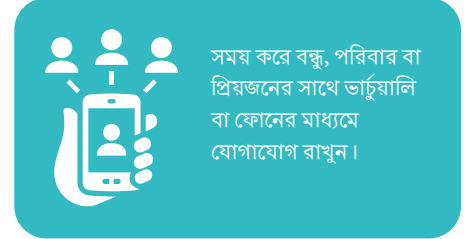
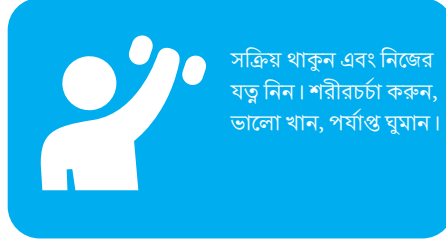
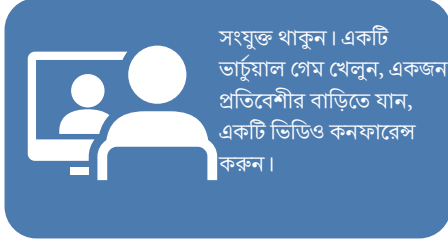


## COVID-19 এর সময় মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তা

স্বাভাবিক না বোধ করাটাই স্বাভাবিক। COVID-19 এর সময় অনেক মানুষ দুঃখিত, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, ভীত, বিভ্রান্ত বা ক্রুদ্ধ বোধ করতে পারেন। অপ্রত্যাশিত বা চাপযুক্ত পরিস্থিতিগুলির পরিপ্রেক্ষিতে এগুলি স্বাভাবিক এবং সাধারণ।



COVID-19 এর সময় আপনি ইতিমধ্যেই যখন প্রবল মানসিক চাপের মধ্যে দিন কাটাচ্ছেন তখন দুঃখ এবং উদ্বেগ সামলানো আরো কঠিন। উদাহরণস্বরূপ, পর্যাপ্ত খাবার এবং অর্থ না থাকা, আপনার যার সাথে থাকার ইচ্ছে নেই তার সাথে থাকা, যে পরিবেশে আছেন সেখানে নিরাপদ বোধ না করা, বর্ণবাদ বা অন্যান্য ধরনের বৈষম্যের মতো অন্যান্য পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেওয়া।

### আপনি একা নন। সহায়তা উপলব্ধ।

অসুবিধায় পড়লে 211 নম্বরে ফোন করুন। 211 এর মাধ্যমে, শিশুরা, বড়রা, বর্ণবাদী, আদিবাসী, কৃষ্ণাঙ্গ এবং LGBTQ2S সহ যে কেউ বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তাগুলির সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

আপনি ইংরেজি বলতে না পারলে অনুবাদ পরিষেবা উপলব্ধ।

