

الدعم النفسي أثناء جائحة كوفيد-19

من الطبيعي أن تشعر بالسوء. قد يشعر الكثيرون بالحزن، أو القلق، أو الخوف، أو الارتباك، أو الغضب أثناء جائحة كوفيد-19. فكلها ردود أفعال طبيعية وشائعة في مثل هذه المواقف غير المتوقعة المثيرة للتوتر.



يصعب التعامل مع مشاعر الحزن والقلق أثناء جائحة كوفيد-19 - وأنت تتعرض بالفعل لقدر إضافي من التوتر، على سبيل المثال: إذا لم يتوفر لديك الطعام والمال الكافي، أو كنت تقيم مع شخص مريض، أو كنت لا تشعر بالأمان في الحي السكني الذي تقيم فيه، أو كنت تتعرض لمواقف غير عادلة مثل العنصرية أو غيرها من أشكال التمييز.

تذكر أنك لست وحدك. الدعم متاح.

اتصل على الرقم 211 إذا كنت تعاني من أي صعوبات. يتم توفير الدعم النفسي المجاني لأي شخص عبر الرقم 211، بما في ذلك الأطفال، والمسنين، وضحايا العنصرية، والسكان الأصليين، ومجتمعات السود، ومجتمعات المثليين ومزدوجي الميول الجنسية والمتحولين جنسياً والأحرار جنسياً والمتشككين وذوي الروحين LGBTQ2S.

تتاح خدمات الترجمة إذا كنت لا تتحدث اللغة الإنجليزية.

