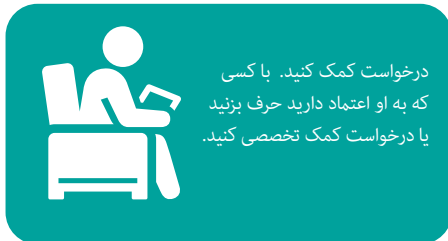


## پشتیبانی سلامت روانی در طول دوران COVID-19

ایرادی ندارد که حالتان خوب نباشد. بسیاری از افراد در طول دوران COVID-19 ممکن است احساس ناراحتی، نگرانی، سردرگمی یا عصبانیت کنند. اینها واکنش‌هایی عادی و رایج به شرایط غیرمنتظره یا استرس‌آور هستند.



وقتی همین حالا هم با استرس اضافه در زندگی مواجه باشید، کنار آمدن با ناراحتی و نگرانی در طول دوران COVID-19 بسیار سخت‌تر می‌شود. برای مثال، نداشتن مواد غذایی و پول کافی، زندگی با یک آزارگر، نداشتن احساس امنیت در محله خود، یا مواجهه با شرایط ناعادلانه مانند نژادپرستی و سایر شکل‌های تبعیض.

### شما تنها نیستید. پشتیبانی موجود است.

اگر شرایط سختی را می‌گذرانید، با شماره 211 تماس بگیرید. از طریق شماره 211 هر کسی می‌تواند با خدمات پشتیبانی سلامت روانی ارتباط برقرار کند، از جمله کودکان، سالمندان، جوامع دچار تبعیض نژادی، اقوام بومی، سیاه‌پوستان و جوامع اقلیت LGBTQ2S.

اگر به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنید، خدمات ترجمه شفاهی به زبان‌های مختلف موجود است.

