

COVID-19期间的心理健康支持

感觉不适是正常的。在COVID-19期间,许多人可能会感到悲伤、担心、害怕、困惑或愤怒。这些是对意外或压力情况的正常和常见反应。



当您已经承受额外的压力时,在COVID-19期间应对悲伤和忧虑要困难得多。例如,没有足够的食物和金钱,与好虐待他人者一起生活,在社区中感到没有安全感,或应对诸如种族主义和其他形式的歧视之类的不公平状况。

您并不孤单。您会获得支持。

如果您遇到困难,请致电211。通过211,包括孩子、老人、少数族裔、原住民、黑人和各类性取向者在内的任何人都可以获得免费的心理健康支持。

如果您不会说英语,我们提供口译。

