

## Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần trong thời COVID-19

Cảm thấy không ổn là điều bình thường. Nhiều người có thể cảm thấy buồn, lo lắng, sợ, bối rối hoặc giận dữ trong thời COVID-19. Đây là những phản ứng bình thường và phổ biến với những tình huống bất ngờ hoặc căng thẳng.



Giữ liên lạc. Chơi một trò qua mạng, hỏi thăm hàng xóm, nói chuyện qua mạng có video.



Hãy năng động & chăm sóc chính mình. Tập thể dục, ăn uống tốt, ngủ đủ.



Dành thời gian giao lưu qua mạng hoặc điện thoại với bạn bè, gia đình & người thân.



Học một điều mới. Thử một thú vui mới hoặc học một khóa qua mạng.



Giúp người khác. Làm việc tốt có thể làm mình vui.



Hãy liên hệ nhờ giúp đỡ. Nói chuyện với người mà bạn tin tưởng hoặc nhờ người có chuyên môn hỗ trợ.

Quả là khó khăn hơn nhiều để đương đầu với tâm trạng buồn và lo trong thời COVID-19 khi cuộc sống của bạn hiện đã căng thẳng hơn. Ví dụ, không có đủ thức ăn hoặc tiền bạc, sống với một người bạo hành, không cảm thấy an toàn trong khu vực của bạn, hoặc đương đầu với những tình huống không công bằng như phân biệt chủng tộc hoặc các hình thức kỳ thị khác.

### Bạn không đơn độc. Có sẵn nguồn hỗ trợ.

Gọi số 211 nếu bạn đang gặp khó khăn tinh thần. Qua tổng đài 211 bất cứ ai cũng có thể được kết nối với các nguồn hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí, bao gồm dành cho trẻ em, người cao niên, các cộng đồng sắc dân thiểu số, người bản địa, người da đen và LGBTQ2S (đồng tính nam/nữ, lưỡng tính, chuyển giới, không xác định giới tính, hai linh hồn). Có phiên dịch nếu bạn không nói tiếng Anh.



**Thời buổi hiện nay là thời buổi căng thẳng.**

Hãy liên hệ nhờ giúp đỡ tìm nguồn hỗ trợ sức khỏe tâm thần. **Gọi số 211, 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần.**