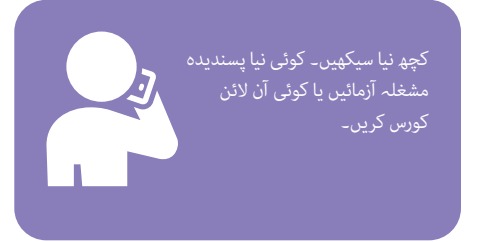
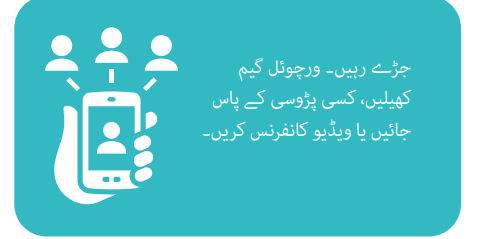
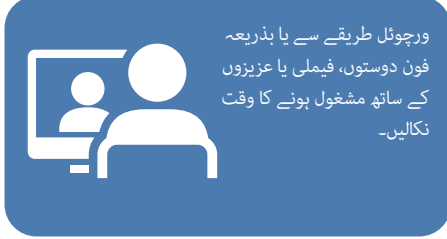


## COVID-19 کے دوران ذہنی صحت میں تعاون

اچھا محسوس نہیں کرنا ٹھیک ہے۔ بہت سارے لوگ COVID-19 کے دوران غمزہ، فکرمند، خوف زدہ، الجھن زدہ یا غصہ محسوس کرتے ہیں۔ غیر متوقع یا پریشان کن حالات میں یہ عام بات اور عمومی ردعمل ہیں۔



COVID-19 کے دوران جب آپ پہلے سے ہی اضافی تناؤ کے ساتھ زندگی گزار رہے ہوتے ہیں غم اور فکر سے نمٹنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ مثلاً، کافی کھانا یا پیسے نہیں ہونا، کسی بدسلوک فرد کے ساتھ رہنا، اپنے مضافات میں محفوظ محسوس نہیں کرنا، یا نامناسب صورتحال جیسے نسل پرستی یا امتیازی سلوک کی دیگر قسموں سے نمٹنا۔

### آپ تنہا نہیں ہیں۔ تعاون دستیاب ہے۔

اگر آپ کو مشکل وقت درپیش ہے تو 211 پر کال کریں۔ 211 کے ذریعے کسی کو بھی ذہنی صحت سے متعلق مفت تعاون سے جوڑا جا سکتا ہے، جس میں بچے، بزرگ، نسل پرستی کے شکار، بدیسی افراد، سیاہ فام اور LGBTQ2S کمیونٹیز شامل ہیں۔

اگر آپ انگریزی نہیں بولتے ہیں تو لسانی ترجمان دستیاب ہے۔

