

# COVID-19

# 心理健康支持



心情不好，可以理解。2019新冠病毒肺炎疫情期间，您可能会感觉伤心、焦虑、恐惧、混乱，甚至愤怒。这是正常的。在生活发生突变或面临困难的时候，很多人都会有类似的情绪变化。

## 如何改善



**和他人保持沟通。**和朋友玩一局网上游戏，给邻居打个电话，和家人视频聊天。



**照顾好自己。**保证充分睡眠，锻炼身体，注意营养膳食。



**学点新知识。**尝试培养新的兴趣爱好或上一门网课。



**帮助他人。**为他人伸出援手令人心情愉悦。



**寻求帮助。**和您信任的朋友、家人聊聊，也可以寻求专业支持。

## 拨打211, 寻求帮助

如果您需要帮助，请拨打211。我们提供免费心理健康支持服务，服务对象包括：儿童、青少年、老人、少数族裔、原住民、黑人，以及LGBTQ2S社群。

拨打2-1-1(每周7天, 全天24小时在线)

文本电话(TTY): 1-888-340-1001 | 短信 21166 (周一至周五, 上午7:00至晚上9:00)