

COVID-19



Suporta para sa kalusugan ng pag-iisip

Ayos lang na sumama ang pakiramdam. Maaaring maramdaman mong nalulungkot, nag-aalala, natatakot, nalilito o nagagalit ka sa panahon ng COVID-19. Normal ito at maraming tao ang ganito rin ang nararamdaman kapag nahaharap sa mga biglaang hamon sa buhay o mga paghihirap.

Ano ang maaari mong gawin



Manatiling konektado. Makipaglaro ng online game sa isang kaibigan, tawagan sa telepono ang isang kapitbahay, o mag-video call sa pamilya mo.



Alagaan ang sarili mo. Matulog nang sapat, mag-ehersisyo at kumain ng masustansya.



Matuto ng isang bagay. Subukang magsimula ng bagong hobby o mag-aral ng mga kurso online.



Tumulong sa iba. Nakakagaan ng pakiramdam ang paggawa ng mabuti para sa ibang tao.



Humingi ng tulong. Makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo o kumuha ng propesyonal na suporta.

Tumawag sa 211 para sa tulong

Kung kailangan mo ng tulong, tumawag sa 211 para maikonekta ka sa libreng suporta para sa kalusugan ng pag-iisip, kabilang ang para sa mga bata at kabataan, matatanda, at ibang lahi, Katutubo, Itim at mga komunidad ng LGBTQ2S.

Tumawag sa 2-1-1 (24 na oras bawat araw, pitong araw bawat linggo)

TTY: 1-888-340-1001 | Text 21166 (Lunes hanggang Biyernes, 7 a.m. hanggang 9 p.m.)