

COVID-19

মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তা



ভালো অনুভব না করাটাই স্বাভাবিক। কোভিড-19 -এর সময় আপনার হয়তো দুঃখ হওয়ার পাশাপাশি উদ্বেগ, ভয়, বিব্রাঙ্কি অথবা রাগ অনুভব হতে পারে। এটাই স্বাভাবিক এবং হঠাৎ করে কারো জীবনে কোনো পরিবর্তন অথবা কঠিন সময় এলে যে কোনো ব্যক্তিরই এমন অনুভব হয়।

আপনি কি করতে পারেন



সংযুক্ত হয়ে থাকুন। একজন বন্ধুর সাথে অনলাইন গেম খেলুন, প্রতিবেশীর সাথে ফোনে কথা বলুন, অথবা পরিবারের সাথে ভিডিও কল করুন।



নিজের যত্ন নিন। পর্যাপ্ত ঘুমান, ব্যায়াম করুন এবং ভালো খাবার খান।



নতুন কিছু শিখুন। একটি নতুন শখ চেষ্টা করুন অথবা অনলাইনে কোনো কোর্স করুন।



কাউকে সাহায্য করুন। এমন ভালো কিছু করুন যাতে অন্য কোনো ব্যক্তি ভালো অনুভব করেন।



সাহায্য নিন। এমন কারো সাথে কথা বলুন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন অথবা পেশাদারভাবে সহায়তা গ্রহণ করুন।

সাহায্যের জন্য 211-এ যোগাযোগ করুন

শিশু ও তরুণ, বরিত্ত নাগরিক এবং বর্ণবাদী, দেশীয়, কালো ও এলজিবিটিকিউ2এস সম্প্রদায় সহ যদি আপনি নিজের জন্য সাহায্য চান, তাহলে বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তার সাথে সংযুক্ত হয়ে থাকতে 211-এ যোগাযোগ করুন।

2-1-1-কল করুন (দিনে 24 ঘণ্টা, সপ্তাহে সাত দিন)

টিটিওয়াই: 1-888-340-1001 | টেক্সট করুন 21166-এ (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 7 টা থেকে রাত 9 টা পর্যন্ত)