

COVID-19

Mentálhigiénés segítség



Nem tragédia, ha nem érzi jól magát. A COVID-19 időszaka alatt előfordul, hogy az ember szomorú, szorong, fél, zavarodott vagy dühös. Ez normális, és sokan érznek így, amikor hirtelen megváltozik az életük, vagy nehéz időket élnek át.

Mit tehet?



Maradjon kapcsolatban. Játsszon online játékot egy barátjával, telefonáljon egy szomszédnak, vagy tartson videóbeszélgetést a családjával.



Vigyázzon magára. Aludjon, mozogjon eleget, és egyen rendszeren.



Tanuljon valami újat. Próbákozzon egy új hobbival, vagy végezzen el egy online tanfolyamot.



Nyújtson segítséget valakinek. Jó érzés, ha valami jót teszünk másoknak.



Kérjen segítséget. Beszéljen valakivel, akiben megbízik, vagy kérjen támogatást egy szakembertől.

Segítségért hívja a 211-et

Ha segítségre van szüksége, hívja a 211-et, ahol ingyenes mentális egészségügyi támogatást kap, akár ha gyermekekről, fiatalokról, idősekről, rasszizmusról, őslakosokról, színesbőrűekről vagy az LGBTQ2S közösséghez tartozókról legyen szó.

Hívja a 2-1-1-et (a nap 24 órájában, a hét mind a 7 napján)

TTY: 1-888-340-1001 | Szöveges üzenet 21166 (hétfőtől péntekig, reggel 7-től este 9-ig)