

# COVID-19

## मानसिक स्वास्थ्य सहयोग



बिसन्धो महशुसगर्नु स्वाभाविक हो । कोभिड-१९ को महमारीको यो बेलामा तपाईं आफु लाई दुखि, चिन्तित्, तसित्, दोधारे र रिसालु महशुस गर्न सकु हुन्छ । यस्तो जटिल र दुख को समय सामना गर्नुपर्दा यस्तो खाल को महशुस हुनु धेरै मानिस का लागी यो समान्य हो ।

### तपाईं के गर्न सकुहुन्छ



हामीसँग जोडिनुहोला । साथीसँग अनलाईन गेम खेलुहोस्, छिमेकीलाई फोन गर्नुहोस्, वा आफ्नो परिवारलाई भिडियोकल गर्नुहोस् ।



आफ्नो रेखदेख गर्नुहोस् । राम्रोसँग सुत्नुहोस्, खाना खानुहोस् र शारिरिक ब्यायम गर्नुहोस् ।



केहि नयाँकुरा सिक्नुहोस् । केहि नयाँ रुचीहरु बढाउनुहोस्, वा अन लाईन कोर्स लिनुहोस् ।



अरुलाई सहयोग गर्नुहोस् । अरु कसैको लागी केहि राम्रो गर्नसक्दा आनन्दको अनुभुती हुन्छ ।



सहयोग माग्नुहोस् । तपाईंले बिश्वासगर्ने ब्यक्तीसँग कुरा गर्नुहोस् वा ब्याबसायिक सहयोग लिनुहोस् ।

सहयोगको लागी २११ मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई सहयोग चाहियमा, २११ मा सम्पर्क

गरी निशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सहयोग जो बच्चाहरु, युवक, जेष्ठनागरिक हरु, आदीबासी, जातीय समुदाय, कालो जाती र LGBTQ2S समुदाय लाई सहजै उपलब्ध छ ।

२-१-१ मा कल गर्नुहोस् (( २४ सै घण्टा, ७ दिन )

TTY: १-८८८-३४०-१००१ | टेक्स्ट २११६६ (सोमबार देखी शुक्रबार सम्म, बिहान ७ बजे देखी ९:०० बजे बेलुकासम्म )