

# COVID-19

## Akıl sağlığı desteği



İyi hissetmemek sorun değil. COVID-19 pandemisi sırasında kendinizi üzgün, endişeli, korkmuş, kafanız karışmış veya kızgın hissedebilirsiniz. Bu normaldir, ve birçok insan ani yaşam değişiklikleri veya zor zamanlarla karşılaştıklarında böyle hisseder.

### Ne yapabilirsiniz



**Bağlantıda kalın.** Bir arkadaşınızla çevrimiçi oyun oynayın, bir komşunuza telefon edin veya ailenizle video görüşmesi yapın.



**Kendinize iyi bakın.** Yeterince uyuyun, egzersiz yapın ve iyi beslenin.



**Yeni bir şey öğrenin.** Yeni bir hobi deneyin veya çevrimiçi bir kursa katılın.



**Başkasına yardım edin.** Başkası için güzel bir şey yapmak iyi hissettirebilir.



**Yardım alın.** Güvendiđiniz biriyle konuşun veya profesyonel destek alın.

### Yardım için 211 ile iletişime geçin.

Yardıma ihtiyacınız varsa, çocuklar, gençler ve yaşlılar ile ırksal, yerli, siyahi ve LGBTQ2S toplulukları dahil olmak üzere ücretsiz zihinsel sağlık desteği ile bağlantı kurmak için 211 ile iletişime geçin.

2-1-1'i arayın (günde 24 saat, haftada yedi gün)

TTY: 1-888-340-1001 | Mesaj 21166 (Pazartesi - Cuma, 07:00 - 21:00)