

COVID-19



Trợ giúp Sức khỏe Tâm thần

Cảm thấy không ổn là điều bình thường. Nhiều người có thể cảm thấy buồn, lo lắng, sợ, bối rối hoặc giận dữ trong thời COVID-19. Điều đó bình thường và nhiều người cảm thấy như vậy khi gặp những thay đổi đột ngột trong cuộc sống hoặc những thời điểm khó khăn.

Bạn có thể làm gì



Giữ liên lạc. Chơi một trò qua mạng với một người bạn, gọi điện cho hàng xóm, hoặc gọi điện video với gia đình.



Chăm sóc bản thân. Ngủ đủ giấc, tập thể dục và ăn uống điều độ.



Học một điều mới. Thử một thú vui mới hoặc học một khóa qua mạng.



Giúp người khác. Làm việc tốt cho người khác có thể làm mình vui.



Nhờ giúp đỡ. Nói chuyện với người mà bạn tin tưởng hoặc nhờ người có chuyên môn trợ giúp.

Gọi tổng đài 211 nhờ giúp đỡ

Nếu bạn cần trợ giúp, hãy liên hệ với tổng đài 211 để được kết nối với trợ giúp sức khỏe tâm thần miễn phí, bao gồm trẻ em và thanh thiếu niên, người cao niên, và các cộng đồng sắc dân thiểu số, người bản địa, da đen và LGBTQ2S (đồng tính nam/nữ, lưỡng tính, chuyển giới, không xác định giới tính, hai linh hồn).

Gọi tổng đài 2-1-1 (24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần.)

TTY (điện thoại văn bản): 1-888-340-1001 | Nhắn tin 21166 (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 9 giờ tối)