

# COVID-19

## માનસિક આરોગ્ય માટે સહાયતા



ઠીક નહીં હોવાનું લાગવામાં કંઈ ખોટું નથી. કોવિડ-19 દરમિયાન તમે ઉદાસ, ચિંતિત, ઘભરાયેલા, મૂંઝવણમાં હોવાનું અનુભવી શકો છો કે ગુસ્સે થઈ શકો છો. તે સામાન્ય છે અને એકાએક જીવનનાં ફેરફારો કે કઠિન સમયનો સામનો કરવામાં આવે ત્યારે ઘણા લોકોને આવું લાગે છે.

તમે શું કરી શકો છો



જોડાયેલા રહો. મિત્ર સલાથે ઓનલાઇન ગેમ રમો, પાડોશીને ફોન કરો, અથવા ફેમિલી સાથે વિડીયો કૉલ કરો.



તમારી પોતાની કાળજી લો. પૂરતી નિંદ્રા લો, કસરત કરો અને સારી રીતે ભોજન લો.



કંઈક નવું શિખવું. નવો શોખ અજમાવી જુઓ અથવા કોઈ ઓનલાઇન કોર્સ લો.



અન્ય કોઈ વ્યક્તિને મદદ કરો. અન્ય વ્યક્તિ માટે કંઈક સારું કરવાથી સારું લાગી શકે છે.



મદદ મેળવો. તમને વિશ્વાસ હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરો અથવા પ્રોફેશનલ સપોર્ટ મેળવો.

મદદ માટે 211 પર સંપર્ક કરો

જો તમને મદદની જરૂર હોય, તો બાળકો અને યુવાઓ, વરિષ્ઠો અને વંશિય, મૂળ નિવા, અશ્વેત અને LGBTQ2S સમુદાયો માટે સહિત મફત માનસિક સહાયતા માટે જોડાવા માટે 211 પર સંપર્ક કરો.

2-1-1 પર કૉલ કરો (દિવસમાં 24 કલાક, સપ્તાહમાં સાત દિવસ)

TTY: 1-888-340-1001 | ટેક્સ્ટ કરો 21166 (સોમવાર થી શુક્રવાર, 7 a.m. થી 9 p.m.)