

صحت سے متعلق معاونت

COVID-19



ٹھیک نہ لگنا درست نہیں ہے۔ آپ کوویڈ 19 کے دوران غمزدہ، پریشان، خوفزدہ، الجھن یا ناراضگی محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ معمول کی بات ہے اور اچانک زندگی میں بدلاؤ یا مشکل وقت کا سامنا کرنے پر بہت سارے لوگ اس طرح محسوس کرتے ہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

رابطے میں رہیں۔ کسی دوست کے ساتھ آن لائن کھیل کھیلیں ، پڑوسی کو فون کریں ، یا کنبے کے ساتھ ویڈیو کال کریں۔



اپنا خیال رکھیں۔ کافی نیند حاصل کریں ، ورزش کریں اور خوب کھائیں۔



کچھ نیا سیکھیں۔ نیا شوق آزمائیں یا آن لائن کورس کریں۔ کچھ نیا سیکھیں۔ نیا شوق آزمائیں یا آن لائن کورس کریں۔



کسی اور کی مدد کریں۔ کسی دوسرے شخص کے لئے کچھ اچھا کرنا اچھا محسوس کروا سکتا ہے۔



مدد حاصل کریں۔ کسی سے بات کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں یا پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔



مدد کے لئے 211 پر رابطہ کریں

اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو، بچوں اور نوجوانوں ، بزرگوں ، اور نسلی ، دیسی ، سیاہ اور LGBTQ2S برادریوں سمیت ، مفت ذہنی صحت سے متعلق رابطہ کے لئے 211 سے رابطہ کریں۔

(دن میں 24 گھنٹے ، ہفتے میں سات دن) 211 پر رابطہ کریں

ٹی ٹی وائی: 1-888-340-1001 | فون میسج 21166 (پیر سے جمعہ، صبح 7 بجے سے رات 9 بجے تک)