

COVID-19



Podrška za mentalno zdravlje

To je u redu da se ne osećate dobro. Možete biti tužni, zabrinuti, zbunjeni ili ljuti za vreme COVID-a 19. To je normalno i mnogi se tako osećaju kada su suočeni sa naglim promenama u životu ili ako su vremena teška.

Šta mogu da učinim



Ostanite u vezi. Igrajte neku on-line igru sa prijateljom, pozovite suseda telefonom ili obavite video razgovor sa porodicom.



Vodite računa o sebi. Spavajte dovoljno, vežbajte i jedite dobro.



Naučite nesto novo. Probajte novi hobi ili uzmite on-line kurs.



Pomozite nekom drugom. Dobro ćete se osećati da učinite nešto lepo za nekog drugog.



Pomozite sebi. Razgovarajte sa nekim u koga imate poverenja ili zatražite profesionalnu podršku.

Pozovite 211 i tražite pomoć.

Ako vam je potrebna pomoć, pozovite 211 da se povežete i dobijete podršku za mentalno zdravlje, za decu, mlade, starije kao i za rasne, domorodačke, crnačke i LGBTQ2S zajednice.

Pozovite 2-1-1 (24 sata na dan, sedam dana nedeljno)

TTY: 1-888-340-1001 | Tekst 21166 (Ponedeljak do petak, 7am do 9pm)