

COVID-19



Supporto per la salute mentale

Durante il Covid-19, è normale sentirsi tristi, preoccupati, spaventati, confusi o arrabbiati. Molte persone si sentono così di fronte a improvvisi cambiamenti di vita o a momenti difficili.

Cosa puoi fare



Resta connesso. Partecipa a un gioco online con un amico, telefona a un vicino o fai una videochiamata con la tua famiglia.



Prenditi cura di te. Dormi quanto basta, fai esercizio e mangia bene.



Impara qualcosa di nuovo. Prova un nuovo hobby o segui un corso online.



Aiuta qualcun'altro. Fare qualcosa di bello per un'altra persona può farti sentire meglio.



Lasciati aiutare. Parla con qualcuno di cui ti fidi o cerca un supporto professionale.

Contatta il 211 per avere supporto

Se hai bisogno di aiuto, contatta il 211 per ricevere supporto gratuito per la tua salute mentale, per bambini e giovani, anziani e comunità razziali, native, di colore e LGBTQ2S.

Chiama 2-1-1 (24 ore al giorno, 7 giorni su 7)

TTY: 1-888-340-1001 | Manda un messaggio al 21166 (dal lunedì al venerdì, dalle 7 alle 21)