

# COVID-19



## Поддержка по вопросам психического здоровья

Чувствовать себя не очень хорошо – это нормально. Во время пандемии COVID-19 Вам может быть грустно, Вы можете испытывать беспокойство, страх, растерянность или злость. Это нормально, и множество людей чувствуют то же самое, когда им приходится сталкиваться с трудностями или неожиданными изменениями жизненного уклада.

### Что Вы можете сделать



**Оставайтесь на связи.** Сыграйте в онлайн-игру с другом, позвоните соседу или пообщайтесь по видеосвязи с родственниками.



**Заботьтесь о себе.** Высыпайтесь, занимайтесь спортом и хорошо питайтесь.



**Научитесь чему-нибудь новому.** Попробуйте заняться новым хобби или пройдите какой-либо курс обучения через Интернет.



**Помогите другому человеку.** Сделайте для кого-либо что-либо хорошее, и Вам тоже станет лучше.



**Обратитесь за помощью.** Поговорите с кем-либо, кому Вы доверяете, или обратитесь за помощью к специалисту.

### Для получения помощи звоните 211.

Если Вам нужна помощь, позвоните в службу 211, и Вас соединят с сотрудником, который бесплатно предоставит Вам поддержку по вопросам психического здоровья, в том числе ориентированную на детей и молодежь, людей старшего возраста, а также представителей расовых меньшинств, коренного населения, темнокожих и ЛГБТК2С.

Звоните по номеру 2-1-1 (24 часа в сутки, семь дней в неделю)

TTY: 1-888-340-1001 | Текст 21166 (с понедельника по пятницу, с 7:00 до 21:00)