

# COVID-19

# 心理健康支持



心情不好,可以理解。2019新冠病毒肺炎疫情期間,您可能會感覺傷心、焦慮、恐懼、混亂,甚至憤怒。這是正常的。在生活發生突變或面臨困難的時候,很多人都會有類似的情緒變化。

## 如何改善



**和他人保持溝通。**和朋友玩一局網上遊戲,給鄰居打個電話,和家人視頻聊天。



**照顧好自己。**保證充分睡眠,鍛煉身體,注意營養膳食。



**學點新知識。**嘗試培養新的興趣愛好或上一門網課。



**幫助他人。**為他人伸出援手令人心情愉悅。



**尋求幫助。**和您信任的朋友、家人聊聊,也可以尋求專業支持。

## 撥打211, 尋求幫助

如果您需要幫助,請撥打211。我們提供免費心理健康支援服務,服務物件包括:兒童、青少年、老人、少數族裔、原住民、黑人,以及LGBTQ2S社群。

撥打2-1-1(每週7天,全天24小時線上)

文本電話(TTY): 1-888-340-1001 | 短信 21166 (週一至週五,上午7:00至晚上9:00)