

COVID-19



Підтримка з питань психічного здоров'я

Ви можете почуватися недобре, і це нормально. Під час пандемії COVID-19 Ви можете сумувати, непокоїтися, почуватися переляканим, збентеженим або злитися. Це нормально, і багато людей відчувають те саме, коли стикаються з труднощами або раптовими змінами у житті.

Що Ви можете зробити



Залишайтеся на зв'язку. Зіграйте в онлайн-гру з другом, зателефонуйте сусіду або поспілкуйтеся у відеочаті з родичами.



Дбайте про себе. Добре висипайтеся, робіть фізичні вправи і добре харчуйтеся.



Навчіться чомусь новому. Спробуйте зайнятися новим хобі або пройдіть якийсь навчальний курс в Інтернеті.



Допомагайте іншим. Зробіть щось приємне для когось іншого, і Ви самі почуватиметеся краще.



Зверніться за допомогою. Поговоріть з кимось, кому Ви довіряєте, або зверніться по підтримку до фахівця.

Для отримання допомоги телефонуйте 211

Якщо Ви потребуєте допомоги, зверніться до служби 211, і Вас з'єднають зі співробітником, який надасть Вам безкоштовну підтримку з питань психічного здоров'я, в тому числі призначену для дітей та молоді, людей похилого віку, а також представників расових меншин, корінного населення, чорношкірих та ЛГБТК2С.

Телефонуйте 2-1-1 (24 години на добу, сім діб на тиждень)

TTY: 1-888-340-1001 | Текст 21166 (з понеділка по п'ятницю, з 7 ранку до 9 вечора)