

COVID-19

මානසික සෞඛ්‍ය සහාය



ඔබ රෝගී බව දැනුනද කමක් නැත. කොවිඩ්-19 වකවානුව අතරතුර ඔබට පුකක්, කනස්සල්ලක්, බියක්, ව්‍යාකූලත්වයක් හෝ කෝපයක් දැනෙන්නට පුළුවන, එය සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර හදිසි ජීවිත රටා වෙනස්වීම් හෝ දුෂ්කර අවස්ථාවන්ට මුහුණ දෙන විටක බොහෝ දෙනෙකුට මේ ආකාරයෙන් හැඟේ.

ඔබට කුමක් කළ හැකිද?



සම්බන්ධව සිටින්න. මිතුරෙකු සමඟ මාර්ගගතව ක්‍රීඩා කරන්න, අසල්වැසියෙකුට දුරකථන ඇමතුමක් ගන්න, නැතහොත් පවුලේ අය සමඟ විඩියෝ ඇමතුමක නිරත වන්න.



ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබාගන්න, ව්‍යායාම් කරන්න හා හොඳින් ආහාර ගන්න.



අලුත් දෑ ඉගෙන ගන්න. නව විනෝදාංශයක් උත්සාහ කරන්න හෝ මාර්ගගත පාඨමාලාවක් හදාරන්න.



අන් අයට උදව් කරන්න. තවත් පුද්ගලයෙකුට හොඳක් කිරීමෙන් හොඳ හැඟීමක් ඇති විය හැකිය.



උදව් ලබා ගන්න. ඔබට විශ්වාසී කෙනෙකු සමඟ කතා කරන්න හෝ වෘත්තීය සහාය ලබා ගන්න.

උදව් සඳහා 211 අමතන්න

ඔබට උදව් අවශ්‍ය නම් නොමිලේ මානසික සෞඛ්‍ය සහාය, ළමුන්, තරුණයින්, වැඩිහිටියන්, වාර්ගික, ආදිවාසී, කළු හා සමලිංගික සහ සංක්‍රාන්ති ලිංගික LGBTQ2S කණ්ඩායම් ද ඇතුළුව, හා සම්බන්ධ වීමට 211 අමතන්න.

අමතන්න 2-1-1 (දවසේ පැය 24, සතියේ දින හත පුරා)

TTY දුරකතනය: 1-888-340-1001 | පෙළ 21166 (සදුදා සිට සිකුරාදා දක්වා, පෙ.ව. 7 සිට ප.ව. 9 දක්වා)