

# دعم الصحة النفسية

# COVID-19



من الطبيعي أن تشعر بأنك لست على ما يرام. قد تشعر بالحزن، القلق، الخوف، التشوش أو الغضب خلال كوفيد - 19. إنه أمر عادي أن يشعر الكثير من الناس بهذه الطريقة عند مواجهة تغييرات أو أوقات صعبة.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

واظب على التواصل مع الآخرين. العب ألعاب عبر الانترنت مع صديقك، اتصل بجارك، أو اتصل صوت وصورة مع أسرتك.



اهتم بنفسك. نام عدد ساعات كافية، مارس الرياضة وحافظ على تغذيتك.



تعلم أشياء جديدة. مارس هواية جديدة أو التحق بدورة تعليمية عبر الانترنت.



قدم يد العون للآخرين. إن من شأن تقديم يد العون لشخص آخر أن يجعلك تشعر شعوراً حسناً.



احصل على مساعدة. تحدث مع شخص تثق به أو احصل على دعم تخصصي.



للمساعدة اتصل على الرقم 211

لو كنت بحاجة لمساعدة، اتصل على الرقم 211 لتبقى على تواصل مع دعم الصحة النفسية بالمجان ولا سيما الأطفال واليافعين وكبار السن والسكان الأصليين المتعرضين للتمييز العنصري، ومجتمعات السود و LGBTQ2S.

الرجاء الاتصال بالرقم: 1-888-340-1001 | أو ارسال رسالة نصية على الرقم 21166 (من الاثنين إلى الجمعة، من

الساعة 7 صباحاً إلى 9 مساءً.)