

COVID-19

मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित सहायता



ठीक महसूस नहीं करना सामान्य बात है। कोविड-19 के दौरान आप उदास, चिंतित, भयभीत या आक्रोशित महसूस कर सकते/सकती हैं। यह सामान्य बात है और जब व्यक्ति के जीवन में अचानक कोई परिवर्तन आता है या वह कठिन समय का सामना करता है तो ऐसा एहसास होता है।

आपको क्या कर सकते/सकती हैं?



जुड़े रहें। किसी दोस्त के साथ ऑनलाइन गेम खेलें, पड़ोसी को फोन करें या परिवार के सदस्यों को वीडियो कॉल करें।



अपना खयाल रखें। पर्याप्त नींद लें, व्यायाम और भोजन करें।



कुछ नया सीखें। नया हॉबी अजमाएं या कोई ऑनलाइन कोर्स करें।



किसी अन्य की मदद करें। किसी दूसरे के लिए कुछ अच्छा करना आपको अच्छा एहसास दे सकता है।



सहायता प्राप्त करें। जिन पर आपको भरोसा हो उनसे बात करें या पेशेवर सहायता लें।

मदद के लिए 211 पर संपर्क करें

अगर आपको मदद की आवश्यकता हो तो निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सहायता से जुड़ने के लिए 211 से संपर्क करें जिसमें बच्चे, युवा, वरिष्ठ, नस्लीय, देशज, काले और LGBTQ2S समुदाय शामिल हैं।

2-2-2 पर कॉल करें (दिन में 24 घंटे और सप्ताह में सातों दिन उपलब्ध)

TTY: 1-888-340-1001 | टेक्सट 21166 (सोमवार से शुक्रवार, सुबह 7 बजे से शाम 9 बजे तक)