

COVID-19

மனநல உதவி



நன்றாக இல்லையே என்பது போல உணர்வது பரவாயில்லை. COVID-19 காலத்தின் போது நீங்கள் சோகமாக, கவலையாக, பயமாக, குழப்பமாக அல்லது கோபமாக உணரலாம். இது இயல்பானது, அத்துடன் திடீர் வாழ்க்கை மாற்றங்கள் அல்லது கடினமான நேரங்களை எதிர்கொள்ளும்போது அநேகமானோர் இவ்வாறே உணர்கின்றனர்.

நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்



தொடர்பில் இருந்து கொள்ளவும். நண்பர் ஒருவருடன் ஒரு இணையத்தள விளையாட்டில் பங்குபற்றவும், அயலவர் ஒருவருடன் தொலைபேசியில் பேசவும், அல்லது குடும்பத்தினரை வீடியோவில் அழைத்து உரையாடவும்.



உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளவும். போதுமானளவு நித்திரை கொள்ளவும், உடற்பயிற்சி செய்யவும் அத்துடன் நன்றாக உணவருந்தவும்.



எதனையாவது புதிதாகக் கற்றுக்கொள்ளவும். புதியதொரு பொழுதுபோக்கை முயற்சிக்கவும் அல்லது இணையத்தளத்தில் ஒரு படிப்பை மேற்கொள்ளவும்.



எவருக்காவது உதவி செய்யவும். வேறொருவருக்கு நல்லதைச் செய்யும்போது நாம் நன்றாக இருப்பதாக உணர முடியும்.



உதவி பெற்றுக்கொள்ளவும். நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் உரையாடவும் அல்லது நிபுணத்துவ உதவியைக் கோரவும்.

உதவிக்கு 211 ஐத் தொடர்பு கொள்ளவும்

உங்களில் எவருக்காவது உதவி தேவைப்பட்டால், இலவச மனநல உதவிக்காக இணைக்கப்படுவதற்கு 211 ஐத் தொடர்பு கொள்ளவும். இது குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள், மூத்தவர்கள் மற்றும் இனரீதியாக ஒதுக்கப்பட்டோர், பழங்குடியினர், கறுப்பு மற்றும் LGBTQ2S சமூகங்கள் ஆகியோரை உள்ளடக்கிய எவருக்கும் உரியது.

2-1-1 ஐ அழைக்கவும்)தினமும் 24 மணிநேரம், வாரத்தில் ஏழு நாட்கள்)

TTY: 1-888-340-1001 | குறுஞ்செய்தி 21166 (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, மு.ப. 7 முதல் பி.ப. 9 மணி வரை)