

COVID-19



Wsparcie zdrowia psychicznego

To normalne, że nie czujesz się normalnie. Podczas COVID-19 możesz czuć się smutny, zmartwiony, przestraszony, dezorientowany lub zły. To normalne, i wiele osób czuje się w ten sposób w obliczu nagłych zmian w życiu lub trudnych chwil.

Co możesz zrobić



Utrzymuj kontakty. Zagraj w grę online z przyjacielem, zadzwoń do sąsiada lub przeprowadź rozmowę wideo z rodziną.



Dbaj o siebie. Wysypiaj się, ćwicz i dobrze się odżywiaj.



Naucz się czegoś nowego. Wypróbuj nowe hobby lub weź udział w kursie online.



Pomóż komuś innemu. Robienie czegoś miłego dla innej osoby może być dobre.



Uzyskaj pomoc. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz, lub uzyskaj profesjonalne wsparcie.

Skontaktuj się z 211, aby uzyskać pomoc

Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z 211, aby uzyskać dostęp do bezpłatnej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, w tym dla dzieci i młodzieży, seniorów oraz społeczności rasowych, rdzennych, czarnoskórych i LGBTQ2S.

Zadzwoń pod numer 2-1-1 (24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu)

TTY: 1-888-340-1001 | SMS 21166 (od poniedziałku do piątku, 7:00-21:00)