

پشتیبانی ویژه سلامت روان



عادی است که احساس خوبی نداشته باشید. ممکن است شما در دوران COVID-19، احساس ناراحتی، نگرانی، ترس، سردرگمی یا عصبانیت کنید. این عادی است و خیلی از مردم در مواجهه با تغییر ناگهانی زندگی یا شرایط سخت، چنین حسی دارند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید

ارتباط خود را حفظ کنید. با یک دوست بازی آنلاین کنید، به همسایه تلفن بزنید یا با خانواده تماس تصویری بگیرید.



از خودتان مراقبت کنید. به اندازه کافی بخوابید، ورزش کنید و خوب بخورید.



چیزهای جدید یاد بگیرید. یک سرگرمی جدید شروع کنید یا یک دوره آنلاین بگذرانید.



به فرد دیگری کمک کنید. انجام یک کار خوب برای یک نفر دیگر می‌تواند باعث شود حس خوبی داشته باشید.



کمک بگیرید. با فردی صحبت کنید که به او اعتماد دارید و از او پشتیبانی حرفه‌ای بگیرید.



برای درخواست کمک با 211 تماس بگیرید
اگر نیاز به کمک دارید، با 211 تماس بگیرید تا شما را به خدمات پشتیبانی سلامت روان از جمله خدمات ویژه کودکان و جوانان، سالمندان و قومیت‌ها، بومیان، سیاهپوستان یا LGBTQ2S ها وصل کنند.

با 1-1-2 تماس بگیرید (24 ساعت در روز، هفت روز در هفته)
خط 1-340-888-1001 | TTY: ارسال پیام به 21166 (دوشنبه تا جمعه، 7 صبح تا 9 غروب)