

هذا وقت صعب.

ماذا يمكنني أن أفعل لأتغلب على التوتر الذي لدي؟

مستشارو دعم
كوفيد متاحون دائماً
لمساعدتك.
اتصل على
2-1-1

COVID
SUPPORT VT

Promoting mental health and wellness for all

يوفر نصائح للمساعدة الذاتية (COVID Support VT) دعم الكوفيد في فيرمونت وموارد صحية واتصالات بخدمات الصحة العقلية والمجتمعية الحالية.

أنا بحاجة إلى دعم.

لا تكن صامتاً. تحدث مع صديق موثوق به أو فرد من العائلة يمكنه المساعدة

العزلة تجعل التوتر أسوأ اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان الإجهاد يعيق الأنشطة اليومية لعدة أيام متتالية

تواصل مع مقدم خدمات الصحة العقلية الخاص بك لمناقشة طرق التأقلم والتكيف

تحدث مع قائدك الديني

٢-١-١ اتصل بالرقم للتعرف على موارد المجتمع القريبة منك

ابحث عن مركز الصحة العقلية المجتمعي المحلي للحصول على دعم على مدار ٢٤ الساعة وطوال أيام الأسبوع على

www.vermontcarepartners.org/intake-and-crises-lines.

ماذا افعل الآن؟

- خذ استراحة** توقف للحظة واسمح لعقلك بالتوقف
- كل جيداً** حاول أن تأكل وجبات منتظمة ومتوازنة
- مارس الرياضة** مارس بعض النشاط البدني يومياً
- تواصل** اقص وقتاً للتواصل مع العائلة والأصدقاء كل يوم
- اتبع جدولاً للنوم.** امنح نفسك وقتاً كافياً لتنام طوال الليل .
- تجنب الكحول والمخدرات** فهي قد تجعلك تشعر بتحسن على المدى القصير، لكنها قد تجعل من الصعب عليك ان تتغلب جسدياً وعقلياً على التوتر
- اضبط وتحكم في حالاتك الموجودة مسبقاً** اتبع خطط العلاج الخاصة بك للحالات الموجودة مسبقاً