

C'est une période très difficile maintenant. Que puis-je essayer de faire pour gérer mon stress?








Les conseillers de COVID Support VT sont ici pour vous aider.  
APPELER 2-1-1

COVID  
SUPPORT VT

Promoting mental health and wellness for all

Cette pandémie est écrasante et touche tout le monde de façon grande et petite. COVID Support VT offre des conseils d'auto-assistance, des ressources de mieux-être et des liens avec la santé mentale et les services communautaires existants.

### Que faire maintenant

-  **Faites une pause.** Faites une pause un instant et laissez votre esprit s'arrêter.
-  **Mangez bien.** Essayez de manger des repas réguliers et équilibrés.
-  **Engagez** dans une activité physique tous les jours..
-  **Connectez.** Passez du temps à communiquer avec votre famille et vos amis tous les jours.
-  **Suivez un horaire de sommeil.** Donnez-vous le temps d'avoir une nuit complète de sommeil.
-  **Évitez l'alcool et les drogues.** Ils pourraient vous faire sentir mieux à court terme, mais ils peuvent rendre plus difficile pour vous de gérer physiquement et mentalement le stress.
-  **Gérez les conditions préexistantes.** Suivez vos plans de traitement pour les affections préexistantes.

### J'ai besoin de soutien

- **Ne vous taisez pas.** Parlez à un ami de confiance ou à un membre de votre famille qui peut vous aider.
- **Appelez votre fournisseur de soins de santé** si le stress se met en danger des activités quotidiennes pendant plusieurs jours d'affilée..
- **Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé mentale** pour discuter des façons dont vous pouvez faire face.
- **Parlez avec votre leader basé sur la foi.**
- **Appelez le 2-1-1** pour en savoir plus sur les ressources communautaires près de chez vous.
- **Trouvez votre centre de santé mentale communautaire local** pour un soutien 24h/24 et 7j/7 à [www.vermontcarepartners.org/](http://www.vermontcarepartners.org/) les lignes d'admission et de crise.