

# Wakati huu ni mgumu sana. Nitafanyaje ninapofadhaika moyoni?








**COVID**  
**SUPPORT VT**

*Promoting mental health and wellness for all*

Washauri wa msaada wa COVID wako hapa kusaidia unaweza kupiga simu 2-1-1

Janga hili inazidi uwezo na unaadhiri kila mtu awe mkubwa au mdogo. Msaada wa COVID VT hutoa midokezo vya kusaidia rasimali za usatawi na viunganisho kwa huduma za afya ya akili na uhduma za jamii.

## Tufanye nini sasa?

-  **Pumzika.** Suburi kidogo, iache akili yako itulie.
-  **Kula vyema.** Jaribu kula mara kwa mara, vyakula bora viyenye lishe.
-  **Fanya mazoezi.** Fanya shuguli za kuchangamusha mwili kila siku.
-  **Ungana na wengine.** Chukua muda kuwasiliana na familia na marafiki kila saiku.
-  **Fuata ratiba ya kulala.** Jipe muda wa kulala usingizi kamili usiku.
-  **Hupuka pambe na madawa ya kulewa.** Zinc weza kukufanya ujihisi vizuri kwa muda mchache, lakini vinaweza kufanya mwili wako usiweze kudhabiti vizuri kimwili na pia kiakilis.
-  **Dhibiti hali ya ugonjwa wowote ulionayo.** Fuata mipaongo ya matibabu kwa hali ya ugonjwa ulionayo.

## Nina hitaji usaidizi

- **Usinyamaze.** Ongea na rafiki unayemuamini au mumoja wa familia anayeweza kukusaidia. Upweke unaongezea fadhaha kuwa ngumu zaidi.
- **Wasiliana na mtoaji wako wa afya** ikiwa umezidiwa na kushidwa kutimizashuguli zako la kila siku mara kadhaa kwa mfululizo.
- **Ongea na mtoaji wako wa afya ya akili** ili kujadiliana kuhusu njia tofauti za kukupa usaidizi.
- **Ondea na msimamizi wa msingi wa imani au dini yako.**
- **Piga simu 2-1-1** kujifunza juu ya yasimali za jamii ziliopo karibu na we.
- **Pata msaada katika kituo cha jamii cha usalama wa mawazo ya akili** usiku na mchana katika - [www.vermontcarepartners.org/intake-and-crisis-lines](http://www.vermontcarepartners.org/intake-and-crisis-lines).