

यो कठिन समय हो। म के गर्न सकछु मेरो तनावको प्रबन्ध गर्न?

कोभिडसम्बन्धी
सहायता गर्ने
परामर्शदाताहरू
तपाईंलाई मद्दत गर्न
तय्यर छन्।
2-1-1
मा कल गर्नुहोस्

COVID
SUPPORT VT

Promoting mental health and wellness for all

यो महामारी भारी छ र सबैलाई ठूला-साना तरिकाले असर गर्दछ। COVID समर्थन VT (COVID Support VT) ले स्व-मद्दतको लागि सल्लाहहरू, कल्याण स्रोतहरू, अवस्थित मानसिक स्वास्थ्य र सामुदायिक सेवाहरू दिन प्रस्ताव गर्दछ।

अब के गर्ने

एक विश्राम लिनुहोस्। एकछिन रोक्नुहोस् र तपाईंको दिमाग ठण्डा हुन दिनुहोस्।

राम्रोसँग खानुहोस्। नियमित, राम्रो सन्तुलित खाना खाने कोशिस गर्नुहोस्।

व्यायाम गर्नुहोस्। दैनिक केही शारीरिक गतिविधि लिनुहोस्।

सम्पर्कमा रहनुहोस्। प्रत्येक दिन परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहन समय खर्च गर्नुहोस्।

सुत्नेतालिका अनुसरण सुत्ने गर्नुहोस्। आफैलाई एक पूर्णरातको निद्राको लागि समय दिनुहोस्।

रक्सी र लागुपदार्थहरू त्याग्नुहोस्। एसले तपाईंलाई छोटो अवधिको लागि राम्रो महसुस गराउन सकछ, तर शारीरिक र मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्न गाह्रो बनाउँदछ।

पूर्व अवस्थित सर्तहरू प्रबन्ध गर्नुहोस्। पूर्व अवस्थित सर्तहरूको लागि तपाईंको उपचार योजनाहरूको पालना गर्नुहोस्।

मलाई सहयोग चाहिन्छ।

चुप नहुनुहोस्। भरोसा योग्य साथी वा परिवारको सदस्यसँग कुरा गर्नुहोस् जसले मद्दत गर्न सक्दछ। पृथकीकरणले मात्र तनाव खराब गर्दछ।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् यदि लगातार दैनिक दिनहरूमा दैनिक गतिविधिहरूगर्दा तनावमा आएमा।

तपाईंले सामना गर्न सक्ने तरिकाहरूका बारे छलफल गर्न **तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य प्रदायकसँग सम्पर्क राख्नुहोस्।**

तपाईंको विश्वास आधारित मानिससँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंको नजिकको समुदायक स्रोतहरू हरेको बारेमा जान्नको लागि **2-1-1 कल गर्नुहोस्।**

स्थानीय समुदाय मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र २४/७ समर्थनको www.vermontcarepartners.org/intake-and-crisis-lines. मा सेवन-र-संकट-लाइनहरूमा पाउनुहुन्छ।

थप स्रोतहरू www.covidsupportvt.org मा पाउनुहोस्।

