



## التعامل مع التوتر والخوف من COVID-19

- اهتم بصحتك العاطفية.
- خذ فترات راحة من مشاهدة القصص الإخبارية أو قراءتها أو الاستماع إليها، بما في ذلك تلك الموجودة على وسائل التواصل الاجتماعي
- اعتني بجسدك.
  - خذ نفسًا عميقًا، تمدد، أو تأمل.
  - حاول تناول وجبات صحية ومتوازنة.
  - تمرن بانتظام.
  - احصل على قسط كافي من النوم.
  - تجنب الإفراط في تعاطي الكحول والمخدرات.
- خصص وقتًا للاسترخاء. حاول القيام ببعض الأنشطة الأخرى التي تستمتع بها.
- تواصل فعليًا مع الآخرين. تحدث مع الأشخاص الذين تثق بهم حول مخاوفك وكيف تشعر.
- تواصل مع مجتمعك أو المنظمات الدينية. أثناء تطبيق تدابير التباعد الاجتماعي، ضع في اعتبارك الاتصال عبر الإنترنت أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو عبر الهاتف أو البريد.
- احصل على مساعدة فورية في الأزمات:

- اتصل ب 911
- خط المساعدة في حالات الكوارث: 1-800-985-5590 (اضغط 2 للإسبانية) ، أو أرسل TalkWithUs للغة الإنجليزية أو Hablanos للغة الإسبانية إلى 66746 يمكن للمتحدثين الأسبانية من بورتوريكو إرسال رسالة نصية إلى Hablanos إلى 2663-1-787-339
- National Suicide Prevention Lifeline: (8255) 1-800-273-2733 أو 1-888-628-9454 للغة الإسبانية، أو Lifeline Crisis Chat
- الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي 1-800-799-7233 أو أرسل LOVEIS إلى 22522 الخط الساخن الوطني لإساءة معاملة الأطفال: 1-800-422-4453 (4453-800-1) أو رسل رسالة الى 1-800-422-4453
- الخط الساخن القومي للاعتداء الجنسي: 1-800-656-HOPE (4673) أو الدردشة عبر الإنترنت رمز خارجي
- Eldercare **محدد موقع**: 1-800-677-1116 تعليمات TTY
- خط أزمة المحاربين القدامى: 1-800-273-8255 TALK دردشة الأزمات ارسل رسالة: 8388255

ابحث عن مقدم رعاية صحية أو علاج لاضطراب تعاطي المخدرات والصحة العقلية:

- للاتصال بالصحة والموارد البشرية المحلية في مجتمعنا، تفضل بزيارة [www.helpsteps.com](http://www.helpsteps.com)
- خط SAMHSA للمساعدة الوطنية رمز خارجي: 1-800-487-4889 and 1-800-662-(4357) HELP
- موقع ويب محدد خدمات العلاج رمز خارجي
- خريطة تفاعلية لمراكز صحية مختارة ومؤهلة اتحاديًا رمز خا