



- از سلامت عاطفی خود مراقبت کنید.
 - در تماشا یا خواندن اخبار یا گوش دادن به آن وقفه ایجاد کنید، از جمله اخباری که در رسانه‌های اجتماعی هستند.
 - از بدن خود مراقبت کنید.
 - نفس عمیق بکشید، حرکات کششی یا مدیتیشن انجام دهید.
 - سعی کنید وعده‌های غذایی سالم و متعادل داشته باشید.
 - منظم ورزش کنید.
 - خواب کافی داشته باشید.
 - از مصرف بیش از حد الکل و مصرف مواد اجتناب کنید.
 - زمانی را صرف تمدد اعصاب کنید. سعی کنید فعالیت‌های دیگری را که برایتان لذت‌بخش است انجام دهید.
 - به صورت مجازی با دیگران ارتباط برقرار کنید. درباره نگرانی‌های خود و احساساتتان با افراد مورد اعتماد صحبت کنید.
 - با اجتماع خود یا سازمان‌های ایمن محور ارتباط برقرار کنید. تا زمانی که تدابیر فاصله‌گذاری اجتماعی برقرار هستند، ارتباط را به صورت آنلاین، از طریق رسانه‌های اجتماعی یا تلفن یا ایمیل، برقرار کنید.
- در شرایط بحرانی، کمک فوری دریافت کنید:**

- خانگی؛ ۱-۸۰۰-۷۹۹-۷۲۳۳ یا ارسال پیام
- LOVEIS به ۲۲۵۲۲ [National Child Abuse Hotline](#) (خط تلفن مستقیم ملی کودک‌آزاری): ۱-۸۰۰-۴۲۲-۴۴۵۳ یا پیامک به ۱-۸۰۰-۴۲۲-۴۴۵۳
- [National Sexual Assault Hotline](#) (خط تلفن مستقیم ملی برای رسیدگی به تعرض جنسی): ۱-۸۰۰-۶۵۶-HOPE یا [ایکون](#) خارجی گب آنلاین
- یافتن محل مراقبت از سالمندان: ۱-۸۰۰-۶۷۷-۱۱۱۶ [دستورالعمل‌های TTY](#)
- [Veteran's Crisis Line](#) (خط تلفن بحران مخصوص کهنه‌سربازان): ۱-۸۰۰-۲۷۳-TALK یا [Crisis Chat](#) (گب درباره بحران) یا پیامک: 8388255
- با ۹۱۱ تماس بگیرید
- [Disaster Distress Helpline](#) (خط مشاوره اندوه ناشی از بلایا): ۱-۸۰۰-۹۸۵-۵۹۹۰ (برای اسپانیایی، ۲ را فشار دهید)، یا انگلیسی‌زبانان [TalkWithUs](#) و اسپانیایی‌زبانان [Hablamos](#) را به ۶۶۷۴۶ پیامک کنند. اسپانیایی‌زبانان پورتوریکو می‌توانند [Hablamos](#) را به ۱-۷۸۷-۳۳۹-۲۶۶۳ پیامک کنند.
- [National Suicide Prevention Lifeline](#) (خط زندگی ملی برای جلوگیری از خودکشی): ۱-۸۰۰-۲۷۳-Talk (۸۲۵۵) برای انگلیسی، ۱-۸۸۸-۹۴۵۴-۶۲۸ برای اسپانیایی، یا [Lifeline Crisis Chat](#) (گب بحران خط زندگی).
- [National Domestic Violence Hotline](#) (خط تلفن مستقیم ملی برای رسیدگی به خشونت

یافتن ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت یا درمان برای اختلال سوءمصرف مواد و سلامت روان:

- برای ارتباط با منابع انسانی و سلامت محلی در اجتماع ما، به www.helpsteps.com مراجعه کنید
- آیکون خارجی خط مشاوره ملی SAMHSA: (4357) 1-800-662-HELP و 1-800-487-4889 TTY
- آیکون خارجی وبسایت باینده خدمات درمانی
- آیکون خارجی نقشه تعاملی مراکز سلامت برگزیده واحد شرایط فدرال

