



## Как справиться со стрессом и страхом в связи с COVID-19

- **Заботьтесь о своем эмоциональном здоровье.**
- **Делайте перерывы в просмотре, чтении или прослушивании новостей**, в том числе в социальных сетях.
- **Заботьтесь о своем теле.**
  - Практикуйте глубокое дыхание, упражнения на растяжку или медитацию.
  - Старайтесь есть здоровую, сбалансированную пищу.
  - Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
  - Высыпайтесь.
  - Избегайте чрезмерного употребления алкоголя и наркотиков.
- **Уделяйте время отдыху.** Старайтесь заниматься другими видами деятельности, которые Вам нравятся.
- **Виртуально общайтесь с людьми.** Говорите с людьми, которым Вы доверяете, о своих проблемах и чувствах.
- **Установите связь с организациями в Вашем сообществе или с религиозными организациями.** Пока действуют меры социального дистанцирования, рассмотрите возможность подключения в Интернете, через социальные сети, по телефону или по почте.

### Получите немедленную помощь в кризисной ситуации:

- Позвоните по номеру 911
- Телефон доверия при бедствиях: 1-800-985-5990 (нажмите 2 для испанского языка) или отправьте текстовое сообщение TalkWithUs для английского языка или Hablanos для испанского языка на номер 66746. Испаноговорящие лица из Пуэрто-Рико могут отправить текстовое сообщение Hablanos на номер 1-787-339-2663.
- Национальная линия по предотвращению самоубийств: 1-800-273-TALK (8255) для английского языка, 1-888-628-9454 для испанского языка или Линия чата в кризисных ситуациях.
- Национальная горячая линия по вопросам домашнего насилия; 1-800-799-7233 или отправьте текстовое сообщение LOVEIS на номер 22522 Национальная горячая линия по борьбе с жестоким обращением с детьми: 1-800-4AChild (1-800-422-4453) или отправьте текстовое сообщение на номер 1-800-422-4453
- Национальная горячая линия по вопросам сексуального насилия: 1-800-656-HOPE (4673) или онлайн-чат внешний значок
- Поиск услуг ухода за пожилыми людьми: 1-800-677-1116 Инструкции для лиц с нарушениями слуха
- Линия экстренной помощи ветеранам: 1-800-273-TALK (8255) или чат в кризисных ситуациях или отправьте текстовое сообщение на номер: 8388255

**Найдите поставщика медицинских услуг или услуг лечения расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ, и психического здоровья:**

- Чтобы связаться с местными органами здравоохранения и социального обеспечения в нашем сообществе, посетите сайт [www.helpsteps.com](http://www.helpsteps.com)
- Национальная служба поддержки SAMHSA Внешний значок: 1-800-662-HELP (4357) и для лиц с нарушениями слуха 1-800-487-4889
- Сайт по поиску услуг лечения внешний значок
- Интерактивная карта избранных федеральных медицинских центров внешний значок

