

Какие бы эмоции Вы не испытывали в период COVID-19

# МЫ РЯДОМ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ

## Советы по психическому здоровью

1. Концентрируйтесь на том, что можете контролировать
2. Ограничьте просмотр СМИ/социальных сетей
3. Поддерживайте физическое здоровье
4. Делайте то, что Вам нравится
5. Взаимодействуйте с другими людьми и используйте доступные ресурсы (см. на обратной стороне)



[smchealth.org/bhrsservices](https://smchealth.org/bhrsservices)



SAN MATEO  
COUNTY HEALTH

## **В случае кризисной ситуации (24/7)**

**Национальная линия предупреждения самоубийств**  
800-273-8255 (TALK)

**Горячая линия по вопросам бытового насилия**  
800-799-7233 (SAFE)

**Линия для текстовых сообщений в кризисных ситуациях**

Отправьте текстовое сообщение BAY на номер 741741

**Линия экстренной помощи**  
800-985-5990

Отправьте текстовое сообщение TalkWithUs на 66746

## **В случае некризисной ситуации (24/7)**

**Служба охраны поведенческого здоровья и реабилитационных услуг**  
**ДОСТУП В ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЙ ЦЕНТР**

По вопросам психического здоровья и психоактивных медикаментов используйте направления для граждан округа San Mateo, застрахованных по плану Medi-Cal

800-686-0101

TDD: звоните по номеру 800-943-2833 или 711

**Линия помощи штата Калифорния для лиц, попавших в сложную жизненную ситуацию (California Peer Run Warmline)**

Эмоциональная поддержка и забота  
855-845-7415

[smchealth.org/bhrsservices](https://smchealth.org/bhrsservices)