

COVID-19 के दौरान: मानसिक स्वास्थ्य संसाधन

संकट के दौरान मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी महत्वपूर्ण है। अल्बर्टा सेहत सेवाओं में अल्बर्टा के निवासियों और हमारे कर्मचारियों की सहायता के लिए कई संसाधन उपलब्ध हैं।

मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों की जानकारी यहां पर उपलब्ध है, www.ahs.ca/helpintoughtimes.

COVID-19 से संबंधित इंटरनेट पर उपलब्ध जानकारी

तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने और बच्चों से बात करने के तरीकों में मददगार सलाह के लिए

- [COVID - 19 के दौरान बच्चों और परिवारों के लिए मुकाबला करने और संबंध बनाने के लिए](#) (AHS)
- [COVID-19 और आपका मानसिक स्वास्थ्य](#) (AHS)
- [एक महामारी के लिए व्यावहारिक और भावनात्मक तैयारी करने के लिए](#) (AHS)
- [मानसिक स्वास्थ्य और COVID-19 के साथ मुकाबला करने के लिए](#) (CDC)
- [COVID-19 के बारे में अपने बच्चों के साथ बात करना](#) (CDC)
- [संक्रामक बीमारी के प्रकोप के दौरान बच्चों के साथ बात करना](#) (SAMHSA)

Podcast

<https://soundcloud.com/ahs-communications/ahs-covid-19-podcast-dr-mitchell/s-uqRho?fbclid=IwAR1-cArxNiIlZNFYdDYt3GBJIXpKS3R0jZwO20GL6FDocJFdSxpvHsMW1Jc>

क्या आपको और अधिक जानकारी चाहिए?

इसके लिए यह अवश्य सुनिश्चित करें कि इंटरनेट पर उपलब्ध जानकारी को नियमित रूप से जांचा जाए क्योंकि संसाधनों को विकसित करने के लिए लगातार नवीनतम जानकारी शामिल की जाएगी। आने वाले दिनों में भविष्य के पॉडकास्ट और वीडियो भी साझे किए जाएंगे।