**Introduction Email: Armenian (Eastern)**

Հարգելի կոլեգաներ և ընկերներ

Մարդկային հարաբերությունը լավ հոգեկան առողջություն պահպանելու ամենակարևոր բաղադրիչներից մեկն է: Բայց մենք ինչպե՞ս կարող ենք կապված լինել, երբ շարունակում ենք հետևել բժշկական խորհրդին՝ սահմանափակել այլոց հետ շփումները:

Համայնքը միայն մերձավորություն չէ, այն նախ և առաջ մտածելակերպ է այն մասին, թե ում ենք մենք «մեր սեփականը» համարում՝ ապահովելով մեր ներկայությունը համայնքի մարդկանց, հատկապես նրանց, ովքեր կարող են ավելի խոցելի լինել իրենց տարիքի կամ առողջության պատճառով, տեսակոնֆերանսների, հեռախոսազանգերի, սոցիալական մեդիայի, տեքստային հաղորդագրությունների կամ միգուցե նրանց փոստով նամակ ուղարկելու միջոցով: Ձեռք մեկնելու պարզ գործողությունը և նրանց տեղեկացնելը, որ դուք մտածում եք նրանց մասին, կարող են օգնել՝ մեղմելու ինչպես նրանց, այնպես էլ ձեր սթրեսը:

Համայնքում մնալով, նույնիսկ եթե մենք ֆիզիկապես ավելի առանձնացած ենք, կարող ենք և պետք է դուրս գանք այս ճգնաժամից, ինչպես անցյալում միասին դուրս ենք եկել շատ այլ ճգնաժամերից:

Եթե դուք այս պահին մտահոգություն, դյուրագրգռություն կամ վատ տրամադրություն ունեք, իմացեք, որ մենակ չեք: Օգնությունը և աջակցությունը հասանելի է: Զրուցեք այն մարդկանց հետ, ում վստահում եք կամ փորձեք կապ հաստատել ձեր վերապատրաստված հասակակցի կամ ճգնաժամի խորհրդատուի հետ SAMHSA-ի Աղետների մտահոգությունների հեռախոսագծի միջոցով՝ (24/7) 1-800-985-5990 (թարգմանչական ծառայությունները մատչելի են, իսկ հեռախոսագիծը բաց է շաբաթը 7 օր, 24 ժամ):

Փոփոխությունների և անորոշության ժամանակ շատ ավելի կարևոր է հնարավորինս լավ խնամք տանել մեր հոգու և մարմնի մասին: Ինքնախնամքի հնարքները, ինչպիսիք են վարժություններ կատարելը և արևի լույսից օգտվելը, այլոց հետ հաղորդակցվելը և կանոնավոր քնելը, կարող են մեղմացնել սթրեսը (լարվածություն) և բարելավել տրամադրությունն այնպես, որ այն և՛ ուժեղ և՛ երկարատև լինի: Գաղափարներ ստանալու համար ստուգեք այս ինֆոգրաֆիկայի ռեսուրսները և հուշումները:

**Introduction Email: English**

Dear Colleagues and Friends,

Human connection is one of the most critical components for maintaining good mental health. But how can we stay connected while still following medical guidance to limit our exposure to others?

Community isn’t just about proximity, it’s first and foremost a mindset about who we consider to be “our own.” Show up safely for people in your community, especially those who may be more vulnerable because of age or health, through video conferencing, phone calls, social media, text messages, or even perhaps mailing them a letter. The simple act of reaching out and saying you’re thinking of someone can help alleviate stress in them, as well as yourself.

By staying in community, even if we are more physically separated, we can and will get through this crisis as we have gotten through so many others in the past — together.

If you are experiencing feelings of worry, irritability, or low mood right now, please know that you are not alone. Help and support is available. Talk to people you trust, or try reaching out to a trained peer or crisis counselor at SAMHSA’s Disaster Distress Line (24/7) 1-800-985-5990 (interpretation services are available and the Line is open 24 hours a day, 7 days a week).

During times of change and uncertainty it is even more important to take care of our mind and body as best as we can. Self-care techniques like getting exercise and sunlight, connecting with others, and regular sleep can alleviate stress and improve mood in a way that is both powerful and long-lasting. Check out the resources and tips in this infographic for ideas.