**Introduction Email (Russian)**

Уважаемые коллеги и друзья!

Человеческое общение является одним из наиболее важных компонентов для поддержки психического здоровья. Но как мы можем продолжать общение в то время, когда по медицинским указаниям мы должны ограничить наши контакты?

Жить в сообществе, это не просто жить по соседству, это прежде всего образ мышления, созвучный с теми, кого мы считаем близкими людьми. Обеспечивайте безопасность при общении с людьми из вашего сообщества, особенно с теми, кто, возможно, более уязвим в силу своего возраста или состояния здоровья, то есть, общайтесь с использованием видеоконференций, телефонных звонков, через социальные сети, текстовыми сообщениями или даже, возможно, пишите им письма. Просто позвонить и сказать кому-то, что вы о них думаете, может помочь улучшить настроение как у них, так и у вас самих.

Сохраняя связь с сообществом, даже несмотря на то, что сейчас мы несколько разделены в общении, мы можем пережить и переживем этот кризис, как и много других прошлых кризисов - вместе.

Сейчас, когда вы испытываете беспокойство, раздражительность или плохое настроение, знайте, что вы не одиноки. Вы можете получить помощь и поддержку. Поговорите с людьми, которым вы доверяете, или попробуйте связаться со специально подготовленным консультантом по кризисным ситуациям на линии помощи SAMHSA (24/7) 1-800-985-5990 (линия работает круглосуточно без выходных, также вы можете воспользоваться услугами переводчика).

В период перемен и неопределенности еще более важно наилучшим образом заботиться о своем разуме и теле. Такие элементы самопомощи, как физические упражнения и солнечный свет, общение с другими людьми и регулярный сон, помогают снять стресс, а также значительно и надолго улучшить настроение. В этой инфографике вы можете найти полезные ресурсы и советы.

**Introduction Email Language 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.