**Introduction Email: Khmer**

មិត្តរួមការងារ និងមិត្តភ័ក្តិជាទីស្រលាញ់

ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សគឺជាផ្នែកមួយនៃសមាសធាតុដ៏សំខាន់បំផុតក្នុងការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ប៉ុន្តែតើយើងអាចរក្សាទំនាក់ទំនងបានយ៉ាងដូចម្តេចខណៈពេលនៅតែបន្តអនុវត្តតាមការណែនាំផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្តដែលដាក់កំហិតលើការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃ?

សហគមន៍មិនមែននិយាយអំពីតែការនៅក្បែរគ្នានោះទេ តែកត្តាចំបងបំផុតវាជាផ្នត់គំនិតមួយអំពីថាតើអ្នកណាដែលយើងគិតថាជាគ្នា “របស់យើង” ។ សូមបង្ហាញខ្លួនដោយសុវត្ថិភាពចំពោះមុខមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ជាពិសេសអ្នកដែលកាន់តែងាយរងគ្រោះដោយសារតែកត្តាអាយុ ឬស្ថានភាពសុខភាពតាមរយៈការហៅទូរស័ព្ទជាវីដេអូ ការហៅទូរសព្ទ បណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គម ការផ្ញើសារ ឬសូម្បីតែផ្ញើសំបុត្រទៅកាន់ពួកគេ។ ទង្វើសាមញ្ញៗនៃការទំនាក់ទំនងសួរសុខទុក្ខ និងនិយាយថាអ្នកកំពុងនឹកគិតដល់នរណាម្នាក់អាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៏សម្រាប់ពួកគេក៏ដូចជាខ្លួនលោកអ្នកផ្ទាល់។

តាមរយៈការស្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍ទោះបីយើងនៅឃ្លាតពីគ្នាឆ្ងាយជាងមុនក៏ដោយ ក៏យើងអាចនឹងអាចឆ្លងកាត់វិបត្ដិនេះដូចដែលយើងបានធ្លាប់ឆ្លងកាត់វិបត្ដិជាច្រើនផ្សេងទៀតក្នុងពេលកន្លងមកជាមួយគ្នា។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ ឆាប់ខឹង ឬពិបាកចិត្តឥឡូវនេះ សូមជ្រាបថាមិនមែនតែអ្នកម្នាក់ឯងទេដែលជួបវិបត្តិនេះ។ ជំនួយ និងការគាំទ្រគឺមានផ្តល់ជួនសំរាប់លោកអ្នក។ សូមពិគ្រោះជាមួយមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្ត ឬព្យាយាមទៅពិគ្រោះជាមួយអ្នកជំនាញ ឬទីប្រឹក្សាដោះស្រាយវិបត្តិដែល​ទទួលបានការបណ្ដុះបណ្ដាលតាមខ្សែទូរសព្ទ Disaster Distress Line របស់ SAMHSA (24/7) 1-800-985-5990 (មានសេវាកម្មបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ហើយខ្សែទូរសព្ទនេះបើក 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍) ។

ក្នុងអំឡុងគ្រានៃការផ្លាស់ប្តូរ និងភាពមិនប្រាកដប្រជា វារឹតតែសំខាន់ក្នុងការថែទាំផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់យើងឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់យើង។ តិចនិចក្នុងការថែទាំខ្លួនដូចជាការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងហាលថ្ងៃ ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ និងការគេងទៀងទាត់អាចកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ល្អប្រសើរឡើងតាមរូបភាពដែលពោរពេញដោយថាមពល និងយូរអង្វែង។ ពិនិត្យលធនធាន និងគន្លឹះដែលមានក្នុងប៍ណ្ណកាហ្វ្រិកព័ត៌មាននេះ ដើម្បីទទួលបានគំនិតផ្សេងៗ។

**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.