



COVID-19 Community Counseling Program



COVID-19 Getting You Down?

COVID-19 has affected us all. As the pandemic continues, we may feel anxious, depressed or even find ourselves using more substances to cope. **Help is available!**

If you live in Washington County, you can receive:

- Free counseling support; no insurance needed
- Help focusing on issues you've faced because of COVID-19
- Support developing coping skills and connecting to resources

Providers include: LifeWorks NW, Virginia Garcia and Western Psychological



TO MAKE AN APPOINTMENT

Call: 503-846-4528

Email: COVIDCounseling@co.washington.or.us



COVID-19 Community Counseling Program



¿Abrumado por el COVID-19?

El COVID-19 nos ha afectado a todos. Con la pandemia siguiendo su curso, quizá sintamos ansiedad, depresión o incluso estemos tomando más fármacos para sobrellevar la situación. No obstante, **¡hay ayuda al alcance!**

Si vive en el Condado de Washington, puede recibir:

- Apoyo y consejería gratuitos; no necesita tener seguro.
- HAYuda para atender las dificultades a causa del COVID-19.
- SApoyo para desarrollar resistencia y procurar recursos de solución.

Entre dichos proveedores están: LifeWorks NW, Virginia García y Western Psychological



HAGA UNA CITA

Llame: 503-846-4528

ó por correo-e:

COVIDCounseling@
co.washington.or.us