

Liebe Mitarbeiter\*innen

Heute findet im Auftrag des Bundesrates in der ganzen Schweiz der **Aktionstag «Darüber reden. Hilfe finden.»** statt. Er soll in Zeiten des Coronavirus zur Stärkung der psychischen Gesundheit beitragen.

Fehlende soziale Kontakte, wirtschaftliche Sorgen, existenzielle Ängste, der Tod einer nahestehenden Person – die Corona-Krise verunsichert viele Menschen und kann dazu führen, dass das Leben aus dem Gleichgewicht gerät.

Unter dem Motto «Darüber reden. Hilfe finden.» will das Bundesamt für Gesundheit (BAG) gemeinsam mit verschiedenen Medien und Organisationen die psychische Gesundheit in Zeiten von Corona stärken, indem sie zu einer Enttabuisierung des Themas beitragen und Hilfsangebote bekannt machen.

**Das Coronavirus ist nicht nur eine Gefahr für unsere körperliche Verfassung, sondern drückt auch bei vielen Menschen aufs Gemüt. Geht es Ihnen nicht gut oder sorgen Sie sich um jemanden? Suchen Sie das Gespräch. Bei Bedarf finden Sie Hilfe auf Webplattformen oder bei Hilfsorganisationen** (siehe [www.bag-coronavirus.ch/hilfe](http://www.bag-coronavirus.ch/hilfe)).

- Informationen zum Aktionstag finden Sie unter [www.bag.admin.ch/aktionstag](http://www.bag.admin.ch/aktionstag)
- Faktenblatt: [Psychische Gesundheit in Zeiten von Corona](#)
- Umfangreiche [Sammlung von Unterstützungsangeboten](#)

Freundliche Grüsse

.....

Chères collaboratrices, chers collaborateurs,

Aujourd'hui se déroule dans toute la Suisse, sur mandat du Conseil fédéral, la **journée d'action** « En parler. Trouver de l'aide ». Son but est de renforcer la santé psychique en cette période de coronavirus.

Manque de contacts sociaux, soucis économiques, peurs existentielles, décès d'un proche - la crise du coronavirus préoccupe beaucoup de personnes et peut déséquilibrer notre vie.

En collaboration avec divers médias et organisations, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) lance la mesure « En parler. Trouver de l'aide ». Le but est de renforcer la santé psychique en cette période de pandémie en brisant les tabous sur le sujet et en faisant connaître les offres d'aide.

**Le coronavirus ne constitue pas seulement un danger pour notre condition physique ; la pandémie représente également une pression sur le moral de nombreuses personnes. Vous ne vous sentez pas bien ou vous vous inquiétez pour quelqu'un ? Essayez d'en parler. Si nécessaire, vous pouvez trouver de l'aide sur les plateformes Internet ou auprès de certaines organisations** (voir [www.ofsp-coronavirus.ch/aide](http://www.ofsp-coronavirus.ch/aide)).

- Informations concernant la journée d'action: [www.bag.admin.ch/journeedaction](http://www.bag.admin.ch/journeedaction)
- Fiche d'information: [La santé psychique en période de coronavirus](#)
- Vaste [gamme d'offres de soutien](#)

Recevez, chère collaboratrice, cher collaborateur, nos salutations les meilleures.

.....

Care collaboratrici / Cari collaboratori dell'Amministrazione,

Su incarico del Consiglio federale, ha oggi luogo in tutta la Svizzera la **giornata d'azione «Parlarne. Trovare aiuto.»**. Lo scopo è contribuire a rafforzare la salute mentale ai tempi del coronavirus.

L'emergenza del coronavirus con le sue conseguenze (l'assenza di contatti sociali, le preoccupazioni economiche, le paure esistenziali, la morte di una persona cara) rende insicure molte persone e può rompere equilibrio della nostra vita.

All'insegna del motto «Parlarne. Trovare aiuto.», l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), in collaborazione con diversi media e organizzazioni, intende rafforzare la salute mentale ai tempi del coronavirus contribuendo a far cadere i tabù legati a questo tema e facendo conoscere le offerte d'aiuto esistenti.

**Il coronavirus non rappresenta solo una minaccia per la nostra condizione fisica, ma si ripercuote anche sull'umore di molte persone. Non state bene o siete preoccupati per qualcuno? Parlatene. In caso di bisogno potete trovare aiuto su piattaforme Internet o rivolgervi a varie organizzazioni di aiuto ([www.ufsp-coronavirus.ch/aiuto](http://www.ufsp-coronavirus.ch/aiuto)).**

- Informazioni sulla giornata d'azione: [www.bag.admin.ch/giornatadazione](http://www.bag.admin.ch/giornatadazione)
- Scheda informativa: [Salute mentale ai tempi del coronavirus](#)
- Ampia [raccolta di offerte di aiuto](#)