

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ


ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਡਰਿਆ, ਘਬਰਾਇਆ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਣਖਿਆਲੇ ਜਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਲਾਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।




ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਵਰਚੁਅਲ ਗੇਮ ਖੇਡੋ, ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਚੈਕ ਇਨ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਕੌਂਫਰੈਂਸ ਕਰੋ।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਵਧੀਆ ਖਾਓ, ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।




ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।



ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ। ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਕਰੋ।



ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।




ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਉਦੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਾਫੀ ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਹਲਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

211 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। 211 ਦੇ ਜਰੀਏ ਬੱਚਿਆਂ, ਵਰਿਸ਼ਠਾਂ, ਨਸਲਵਾਦੀਆਂ, ਦੇਸ਼ੀ, ਕਾਲੇ ਅਤੇ LGBTQ2S ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਸਮੇਤ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, 211 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।