

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ

ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ
ਕੇ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵਰਚੁਅਲ
ਖੇਡ ਖੇਡੋ, ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ
ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛ ਆਓ,
ਵੀਡਿਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਕਰੋ।



ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ
ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਚੰਗਾ
ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਨੀਂਦਰ
ਪੂਰੀ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ,
ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ
ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਰਚੁਅਲ
ਮੁਲਾਕਾਤ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਫੋਨ
'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ
ਕੱਢੋ।



ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖੋ।
ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਅਜ਼ਮਾਓ
ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਨ-ਲਾਈਨ
ਕੋਰਸ ਕਰੋ।



ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ
ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਲਾਈ
ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੰਗਾ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਯੋਗ
ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ
ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ
ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।



PUNJABI