

COVID-19

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋਵੋ, ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ, ਡਰੇ ਹੋਵੋ, ਘੜਮੱਸ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਰਹੋ: ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਖੇਡ ਖੇਡੋ, ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰੋ।



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



ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖੋ: ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਕਰੋ।



ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਦਦ ਲਵੋ: ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਮਦਦ ਲਈ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ, ਮੂਲ ਵਾਸੀਆਂ, ਕਾਲੇ ਅਤੇ LGBTQ2S ਸਮੁਦਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ)

TTY: 1-888-340-1001, ਟੈਕਸਟ 21166 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤਕ)