ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19)
ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਡਰ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੋਵੀਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਅਣਿਆਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਗਵਾਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਲਈ ਉਦਾਸ, ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ, ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਲੋਕ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੋਵੀਡ -19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ, ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ
- ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਰਾਏ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ
- ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਾਚਾਰੀ, ਬੋਰੀਅਤ, ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਡਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

- ਸੁਚਿਤ ਰਹੋ, ਪਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਬਰੇਕਾਂ ਲਓ, ਦੇਖਣ, ਪੜਨ ਜਾਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਈਮੇਲ, ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਸੁਚੇਤਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਸਟ੍ਰੈੱਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਿੰਤਨ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਅਣਿਆਏ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਦਾ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਇਆ ਜਾਏ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ 1-800-668-6868 ਜਾਂ 686868 ਤੇ CONNECT ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ	**ਹੋਪ ਫੌਰ ਵੈਲਨੈੱਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ** ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-855-242-3310 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।	**ਕ੍ਰਾਈਸਿਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ** 1-833-456-4566
5-29 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਅਨਾਮ ਦੇਖਭਾਲ। ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਔਲਵੇਜ਼ ਦੇਅਰ ਐਪ (Always There app) ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ।	**ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ** ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਦਖਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਕਾਉਂਸਲਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਕ੍ਰੀ, ਓਜੀਬਵੇ ਅਤੇ ਇਨੁਕਟਿਟੁਟ ਵਿਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।	ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ **ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ** ਲਈ ਉਪਲਬਧ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਸੰਗਠਨਾਂ ਲਈ ਕ੍ਰਾਈਸਿਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਛਣ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1-833-784-4397 canada.ca/coronavirus