



Coronavirus (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ

Coronavirus (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਬੇਮਿਸਾਲ ਘਟਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ, ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਚੰਗੇ ਨਿਤਨੇਮ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਓਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਬੇਚੈਨੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕਿ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ, ਰਸਦ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਓਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਤਾਜ਼ਾ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਚਿੰਤਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਅਤੇ ਇਤਬਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ।
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਤ ਕੀਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ coronavirus (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਾਧਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, **TIS National** ਨੂੰ **131 450** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੋਨ ਉੱਪਰ ਸੰਪਰਕ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਆਖੋ।

Beyond Blue ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਾਧਨ beyondblue.org.au ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਿਓਂਡ ਬਲੂਅ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ **1300 22 4636** ਤੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੈੱਬਚੈਟ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Lifeline ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਨਾਲੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ **13 11 14** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (24 ਘੰਟੇ/7 ਦਿਨ), **0477 13 11 14** ਉੱਪਰ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ – ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਏ ਈ ਐਸ ਟੀ ਤੱਕ, 7 ਰਾਤਾਂ) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.lifeline.org.au/crisis-chat (ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ – ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ, 7 ਰਾਤਾਂ)।

Department of Health and Human Services (ਡੀ ਐਚ ਐਚ ਐਸ) ਸਾਰੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ coronavirus (COVID-19) ਬਾਰੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

ਤੁਸੀਂ **Coronavirus hotline** ਨੂੰ **1800 675 398** (24 ਘੰਟੇ ਹਰ ਦਿਨ/7 ਦਿਨ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ) ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Punjabi