

COPING SKILLS TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH

ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ



Looking after your Mental Health

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

FOLLOW A DAILY ROUTINE

ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲੱਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ **COVID-19** ਜਿਹੀਆਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ. ਰੁਟੀਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਰੁਟੀਨ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

The Mental Health Benefits of Having a Daily Routine

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਭ

- ਰੁਟੀਨ ਸਾਨੂੰ ਐਂਕਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਸਾਡਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਏ, ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਸੋਣਾ ਹੈ, ਇਕ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਉਸ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੇਕੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਸੌਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੀ 'ਨਵੀਂ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸਚਮੁੱਚ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਾਡੀ 'ਕਰਨ ਵਾਲੀ' ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਰੁਟੀਨ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Keeping Stress and Anxiety at Bay

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

<https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਮਤਲੀ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ. COVID-19 ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸੰਕੇਤ ਖੰਘ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹਨ

How to manage your Anxiety:

ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

Coping Statements: ਮੱਦਦਗਾਰ ਬਿਆਨ: ਬਿਆਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਆਨ ਨੋਟ-ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਜਾਂ ਫ੍ਰਿਜ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਬਿਆਨ ਪੜ੍ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "ਇਹ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ. ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਂਗਾ".

Worry Control: ਚਿੰਤਾ ਨਿਯੰਤਰਣ: ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਣ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ? ਉਹ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ.
2. ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰੋਗੇ. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ.
3. ਜੇ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ:
 - ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ. ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ.
 - ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ: ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ.
 - ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਂ, ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ.
 - ਇਹ ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਅਵਧੀ ਹਰ ਦਿਨ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ, 20 ਮਿੰਟ ਲਈ).

- ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਓ, ਭੰਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ. ਇਹ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਦੀ ਕੁਰਸੀ. ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ. ਸਮਾਂ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ.
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ. ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ.
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ.
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੈਨਸਿਲ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ.

Grounding: ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ: ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਚੇਤੰਨਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਣਚਾਹੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਲ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ. ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੀਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੀਕਣ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਪਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰੋ5,4,3,2,1

- 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ,
- 4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ,
- 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ,

- 2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ,
- 1 ਚੀਜ਼ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਚੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ.

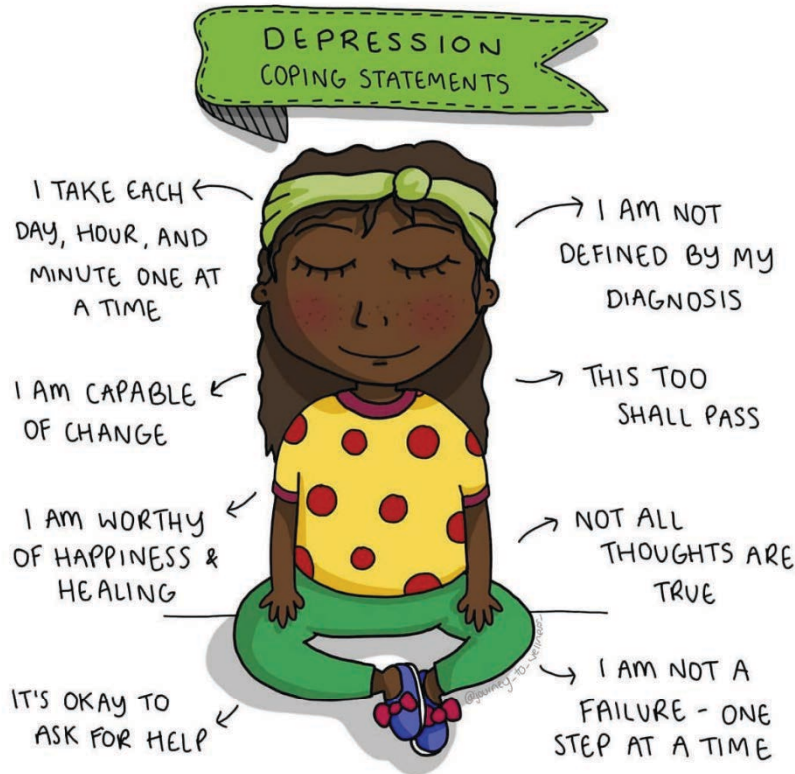
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਅਹਿਸਾਸ 'ਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਲ ਦੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੇ ਖਾਸ ਰੰਗਤ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸਾਇਰਨ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਫਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ / ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. 'ਹੈਲਥੀ ਮਾਈਂਡਸ' ਮੁਫਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ.

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ COVID-19 ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ <https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

Managing Depression

ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਘਾਟਾ, ਘੱਟ ਊਰਜਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਹਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਲਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

How to manage your Depression:

ਆਪਣੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

- ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ, ਨਾਕਾਫੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਅੱਛੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਫਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਦਿਵਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਸਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤਰਸ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿੰਕ ਹੈ <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>
- ਤਣਾਅ, ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਭੜਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ / ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ **811** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Coping with Sleep Issues

ਨੀਂਦ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

ਲਗਭਗ 30% ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ / ਸੌਣ ਜਾਂ ਨਾ ਤਾਜ਼ਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 10% ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੀਂਦ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਕਿਉਂ ਹਨ।

Some factors include:

ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ।
- ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ; ਅਭਿਆਸ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੁੜ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਸ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਲੰਘਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

<https://www.ementalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

Strategies to fall asleep:

ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ:

- ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ! ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ.
- ਸੌਣ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ. ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਪਜਾਮੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਲਗਭਗ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ.
- ਸਿਹਤਮੰਦ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ. ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ.
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਥੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੌ ਜਾਓ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇ. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਾਗਣ ਰਹਿਣ ਲਈ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ.
- ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ. ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਵੇਗੀ.
- ਸੌਣ ਤੋਂ 1-2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ ਬੰਦ ਕਰੋ.
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਨਹਾਓ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ.
- ਘੱਟ ਨੀਲੀਆਂ-ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ. ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹਲਕੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਭਰਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ.
- ਆਪਣੀਆਂ ਸੈਸੇਸ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਨ ਨੂੰ ਰੌਲਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਲਗਾਓ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਵਰ ਕਰੋ.
- ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟਿਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ.
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਨਾਂ ਬਿਤਾਓ. ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ.
- ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਨਵੀਂ ਰਣਨੀਤੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ.

On Using Alcohol and/or Other Substances to Cope

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਇੱਕ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਵੈ – ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਅਵਸਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ

ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਵੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ.

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀਣ / ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਜਾਂਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ

https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPES118abAJGSgDxnS1Z0_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB

You may be at risk for alcohol abuse if you:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 15 ਡਰਿੰਕ.
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 4 ਡਰਿੰਕ

Try to get help using the following contacts:

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (ਨੇਜਵਾਨਾਂ ਲਈ) ■ 1-800-668-6868
- ਨਸ਼ਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਹਰੇਕ ਲਈ, ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾ) ■ 1-866-332-2322
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (ਹਰੇਕ ਲਈ, ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾ) ■ 8-1-1
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (ਹਰੇਕ ਲਈ, ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾ) 1-877-303-2642

Maintaining Healthy Relationships

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕੁਆਰਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ. ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਆਸ ਕਰਨੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- **ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ:** ਕੋਵਿਡ -19 ਨੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲਿਆ ਹੈ. ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ. ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਆਦਿ.
- **ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ.** ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ. ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ.
- **ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ.** ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਬਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ.
- **ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ.** ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂੱਜੇ ਨਾਲ ਟਾਈਮ ਸਪੇਂਡ ਕਰਨਾ ਹੈ. ਇਕ ਦੂੱਜੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੁੜਨ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਬੋਰਡ ਗੇਮ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵੇਖਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈੱਟਫਲਿਕਸ.
- **ਮਦਦ ਭਾਲੋ.** ਕਈ ਵਾਰ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਜੇੜਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ.

Addressing Abuse

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (ਅਬਜ਼ੂਜ਼) ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: "ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ " <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

Types of Abuse:

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ:

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੇਸ਼ਣ:

- ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਜਿਹੜਾ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੇਸ਼ਣ:

- ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਭਾਵਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ:

- ਅਪਮਾਨਜਨਕ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਡਰਾਉਣੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਈਰਖਾ, ਨਾਮ-ਬੁਲਾਉਣ, ਅਜਿਹੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਧਮਕੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕਣਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ, ਅਤੇ / ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ.

ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੇਸ਼ਣ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਕਸੱਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ.

ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਸਪੋਰਟ ਰੋਕਣਾ, ਪਛਾਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾ ਨਹੀਂ.

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ:

- ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.

Get Help:

ਮਦਦ ਲਵੋ:

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ **9-1-1** ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਫ਼ੈਮਲੀ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲਈ **403-234-ਸੇਫ (7233)** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ. ਇਹ ਨੰਬਰ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਪਨਾਹ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫ਼ੈਮਲੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਭੱਜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਨੰਬਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਜੋ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿਵਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ.
- ਜੇ ਇਸ ਕੇਸ ਵਿਚ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਲਾਇੰਟ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ **1-888-242-2100** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.

Addressing Thoughts of Self Harm

ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ, ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ ਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੇਸਤ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਵੇਖੋ:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

Signs a person may be suicidal:

ਸੰਕੇਤ: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ.
- ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਵਰਤੋਂ
- ਕਿਸੇ ਲਈ ਬੇੜ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਸਹਿ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ.

A person is more likely to attempt suicide if:

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਯੋਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ- ਤਾਰੀਖ, ਸਮਾਂ, ਵਿਧੀ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਡੈੱਥ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਗੁਆਉਣਾ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਦਲਿਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ):

1-833-456-4566 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 45645

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (5-29 ਸਾਲ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ)

1-800-668-6868 ਜਾਂ 686868 ਤੇ CONNECT ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (ਪੂਰੇ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਇੰਡੀਜਨੇਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ):

1-855-242-3310 ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈਸ ਚੈਟ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

Supporting Children Struggling with Mental Health

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਬਲੇਮਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

<https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>

ਸੇਵਾ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ

Here is the list of services available:

ਇਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ:

- ਮੁਲਾਂਕਣ, ਤਸਖੀਸ, ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਭੇਜਣਾਵਾਕ-ਇਨਸ, ਸਿੰਗਲ ਸੈਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

OTHER WAYS TO CARE FOR YOUR EMOTIONAL WELL-BEING

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

- ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਨਾਮਵਰ ਖਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਣੋ:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>

- ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ / ਦੇਖਣ / ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲਗਾਓ ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਰਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਢਲੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਹੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਲਿੰਕ: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸੰਸਕਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਸੰਸਕਰਣ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜੋ ਕੇਅਰ ਫ੍ਰੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਛੋਟੇ, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਕਾਰਜ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਬਰੇਕ ਲਓ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾੜਾ ਦਿਨ ਹੋਣਾ ਸਰਵ ਵਿਆਪੀ ਮਨੁੱਖੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ, ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਬਰਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਡਜਸਟ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਲਿੰਕ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਅਤੇ ਤੰਦੁਰਸਤੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। <https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ। ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਿ-ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ, ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਕੰਮ ਦੇ ਤਣਾਅ, ਕਰੀਅਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ, ਆਦਿ।
- ਮਾਈਡਫੁੱਲਨਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਈਡਫੁੱਲਨਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ 'ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਮਾਈਡਫੁੱਲਨਜ਼ ਵਰਕਸ਼ਾਪ' ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਏ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਇਸ ਮਾਈਡਫੁੱਲਨਜ਼ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਸਰੋਤ: <https://blog.calm.com/mindfulness-resources>

Resources for further assistance:

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ:

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕੋਰਸ

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਮੁਫਤ ਕੋਰਸ

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

ਮਾਈਂਡਫੁਲ ਹੈਲਥੀ ਮਾਈਂਡਸ

<https://www.mindful.org/>