Australian Government

Department of Health

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੀਏ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਵੇਖੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫ਼ੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ (ਸ਼ੂਗਰ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ 1800 512 348 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵਾਸਤੇ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ, ਵੈੱਬ ਚੈਟ/ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਘੱਟ-ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ headtohealth.gov.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿੰਕ ਵੀ ਹਨ।